

今日から始めよう！脳の若返り習慣



脳と体の健康づくり講演会

おいらせ

日時 令和8年10月6日(火)
13時30分～16時

場所 今治市総合福祉センター
“愛らんど今治”4階

参加無料
要申込み

～内容～

講演・実技

【 知っていますか？**脳**の寿命を延ばす「生活習慣」 】

講師 済生会今治第二病院 作業療法士 阿部 峰之氏
他 作業療法士2名

その他 交流会等

いつまでも元気に、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために。

今回は愛媛県作業療法士会 認知症支援部門に所属している講師が、脳を活性化
するヒントや認知症予防のポイントをわかりやすくお伝えします。認知症予防のための
「えひめカンカン体操」の実技指導も行います。

見て聞くだけではなく、実際に体験し、今日からできることを始めてみませんか？



10月5日 12時00分までに
電話または下記の申込フォームにて
お申込みください

申込・問合先

今治市介護保険課 地域支援担当

電話 0898-36-1528

FAX 0898-34-5077

<https://logoform.jp/f/xMNSI>

