

# 第2回 ゆる～い 介護予防教室開催のお知らせ

## 【日時】

令和5年3月26日（日）午後2時～3時

## 【場所】

特別養護老人ホーム「フェニックス杉並」内  
防災拠点型 地域交流スペース「あかつき」  
杉並区天沼三丁目19番14号  
※JR荻窪駅北口より徒歩10分程度  
※ウエルファーム杉並隣

【定員】 20名（申込順）

【参加費】 無料

## 【内容】

- 1) 脳活性化トレーニングと  
認知症予防のための日常の過ごし方

前回好評につき・・・

- 2) 免疫力をあげる運動トレーニング
- 3) 認知症の方への優しい接し方  
～ユマニチュード入門～

【講師】 山本隆啓（フェニックス杉並 作業療法士）

【問い合わせ先】 西本まで

**03 (5335) 5100**

※終了後、リハビリに関する個別相談も  
受け付けます。