

さあ、はじめよう！

認知症予防体操

— 心ワクワク、身体イキイキ —

認知症の発症予防と進行予防に運動が良いとされています。

長年、高齢者体操“レクササイズ”*に取り組んで来られた山崎律子氏をお招きして、体操の効用や実際のやり方などを教えていただきます。

*レクリエーションとエクササイズを組み合わせた造語

※今回もWebにて開催します！

どなたでも、パソコンやスマホでご自宅でご覧いただけます。



WEB
配信

2023年5月21日(日曜日)
午後1時～2時

喜多見駅前の心療内科

主催：石東(いしづか)クリニック

講師：山崎律子氏

(株)余暇問題研究所代表

司会：石東嘉和 院長

日本精神神経学会認知症診療医
日本老年精神医学会専門医

レクチャーの視聴はコチラから！

QRコードにスマホをかざすと、
街角レクチャーのライブ配信を
ご覧になれます。YouTube



PCでは下記URLからご覧ください。

<https://youtube.com/live/L8KvpojGN8?feature=share>