

参加費無料
定員36名様

第2回チャーミークラブ 本八幡からの健康発信

全国で活躍中の
認知症予防脳トレ士と歯科医師
による寝たきり予防に役立つ
楽しいセミナー！

私はボケない STOP！認知症 ～脳トレと自分で糖尿病予防・改善～

脳トレのようなゲームに挑戦する人は
「認知症にかかる度合いが74%まで下がる」ことが発表されています
(厚生労働省平成17年12月発表調べより)

年齢を重ねても健康で充実した生活を送るために・・・

[日時] ▶▶▶ 3月29日(木) PM13:00～PM15:00

[会場] ▶▶▶ 市川文化会館第3会議室
(市川市大和田1-1-5)

[お申込み期限] ▶▶▶ 3月26日(月)



館野健三 認知症予防脳トレ士スーパーバイザー

認知症予防のための脳トレ教室を全国各地で開催しています。
無駄なく、効果的に、そして楽しくできる、脳科学に裏付けされた
脳のトレーニングについてレクチャーします。
一緒に「脳トレ」で寝ている脳を活性化させましょう！

歯科医師・日本抗加齢医学会専門医 野本恵子

口腔内をきれいに保つことは、脳梗塞など全身疾患の予防につながります。そしてよく噛むことは脳に刺激を与え、認知症予防・免疫力アップの効果もあります。お口の中の健康と全身の健康とのかかわりについてお話しします。

今回は食事制限、運動療法以外に簡単にできる糖尿病予防と改善についてを、歯科医師の立場からお話しします。



お問い合わせ・お申込み

TEL 047-316-0105 主催:チャーミーデンタルクリニック