

1月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
7	火	10:30~11:30	清水公民館	ゆるトレ教室	龍 裕子
7	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
9	木	10:30~11:30	まいピア高田	3B体操	壇 朝子
14	火	13:30~14:30	げんきかん	ケアビクス	後藤 康子
15	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
16	木	10:30~11:30	まいピア高田	3B体操	壇 朝子
21	火	10:30~11:30	清水公民館	ゆるトレ教室	龍 裕子
21	火	13:30~14:30	げんきかん	ケアビクス	後藤 康子
23	木	10:30~11:30	あたご苑	あたまげんき脳トレ教室	下川 善史

みんなで楽しくあたまの体操をしませんか？

1月23日 あたまげんき脳トレ教室

「認知症を予防するためにはどうしたらいいのか？」
認知症への知識を深め、脳を動かすクイズを解いて、
楽しみながら脳のトレーニングをしていきましょう♪

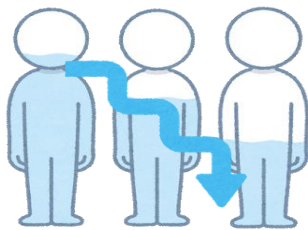


食事・栄養

寒い冬でも脱水症状になることがあります。

水分を補給して脱水症にならないように注意しましょう！

毎日意識して
水分を摂ろう！



加齢にともなって
水分の保持力は
下がっていきます。



食事
約1Lの水分



1~1.5Lの
水分補給



一日に必要な水分量 約2.5L

一度に摂ろうとせずに、こまめに摂りましょう。
好きな飲み物を準備したり、ゼリーや果物を利用したり
楽しみながら水分を摂りましょう。

<申込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

