

# 西部老人福祉センター 市民講座

西部老人福祉センターで3月に実施される講座をお知らせします。  
3月の講座は、みなさんに自身の「腸内環境」や「認知症予防方法」について学んでもらいます。

## みんなで体腸管理

日時 3月14日(木)  
10:30~12:00

講師 名古屋ヤクルト販売株式会社  
管理栄養士 森田 未波氏

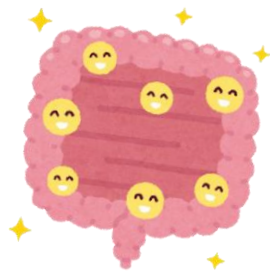
みなさんは腸の役割についてご存じですか？  
今回は健康な体には欠かせない『腸』の役割、  
重要性を学んでいただきます。  
クイズや器具を使って、体の健康状態を実際  
に測定したりして体調管理の方法を見直して  
みませんか？

## 認知症を予防しよう！

日時 3月25日(月)  
13:30~14:30

講師 土岐市立総合病院  
認定看護師 柴田 絃希氏

みなさんはどのような認知症予防があるか知って  
いますか？今回はどのような認知症予防対策があ  
るか知ってもらい、どのように生活の中に取り入  
れていけばよいのかを学んでいただきます。  
今後の生活を安心できるように、出来ることから  
始めてみませんか？



- ◇ 会場 総合福祉センター・ウエルフェア土岐 3階 西部老人福祉センター  
(土岐市下石町1060番地) ※裏面の地図をご確認ください
- ◇ 対象 土岐市在住の60歳以上の方(西部老人福祉センター利用者)
- ◇ 費用 無料  
※西部老人福祉センター利用登録が必要です。(無料)

### <お問合せ先>

〒509-5202 土岐市下石町1060番地 総合福祉センター・ウエルフェア土岐  
土岐市社会福祉協議会 (電話:57-6661 FAX:57-4611)