



始めよう！認知症予防運動

～いつまでも健康で過ごすために～

人生100年時代を迎え、高齢者の3人に1人が認知機能にかかわる症状があるとされています。認知症は、私たちにとって、とても身近なものとなりました。

いつまでも心身ともに健康で過ごすために、今から「予防」を始めませんか？

今回の講座では、椅子に座ったまま行える簡単な運動をご紹介します。

皆様のお越しをお待ちしております。

○**令和8年10月15日(木曜日) 10:30～11:30**

●講 師 ^{やぎ ひろと}八木 裕都さん（香川県済生会病院 理学療法士）

●場 所 香川県立図書館 2階 研修室

●参 加 料 無料

●募集人員 15人程度(先着順)

●申 込 み 9月15日(火) 午前9:00～



電話または県立図書館カウンターまで

※氏名と日中連絡のつきやすい電話番号をお聞きます。

なお、講座申込時にいただいた個人情報は、講座以外に使用しません。

〈問い合わせ・申込み先〉

香川県立図書館

高松市林町 2217-19

電話番号 087-868-0567

ご参加にあたってのお願い

*当日は動きやすい服装でお越しください。

*飲み物、タオル等各自でご用意ください。