

平成29年度 **ふきのとうカフェ** 年間予定表

※すべて日曜日		時間:13時30分～15時まで
月日	講座テーマ	
4月23日	・ 認知症について	
5月14日	・ 「実は怖い、生活習慣病＝認知症？」	
6月11日	・ 音楽療法	
7月9日	～認知症を予防する体をつくろう～ ・ 若々しい体をつくる整体講座	
8月6日	・ 認知症と排便の関係性について ～出すって素晴らしい！認知症の排便って？～	
10月15日	・ 認知症について	
11月12日	・ 脱水と認知症～水分摂取で認知症予防 ～水が脳に与える効果とは	
12月10日	～食べ過ぎ注意の季節を向える前に～ ・ 消火器の働きを助ける整体講座	
平成30年		
2月4日	・ 音楽療法	
3月11日	・ 認知症と口腔ケアについて ～お口の中を清潔に～口腔ケアの大切さ～	

※予定は変更する場合がございます。

▪ 昨年度好評の“ふきのとうクラブ”のお知らせ  
 ふきのとうクラブは、ヨガと整体体操を組み合わせ、約1時間しっかりと体を動かします。  
 前半は椅子に座って、後半は立って体を動かす、シニア向けのプログラムです。  
 実施予定日:調整中  
 1回¥300円