

地域の  
皆様へ

第49回

# 菊名記念病院 公開市民講座

体も心も元気に健康寿命を伸ばそう!!  
認知症予防-頭と体の体操-



11月16日（木）13時半～14時半  
会場：篠原地区センター

ご自宅でも手軽に取り入れられる体操です！

## 当日のスケジュール

- ①講義・説明：20分
- ②体操：30分
- ③質疑応答：10分

## 講師

講師：福岡美津子  
（菊名記念病院主任看護師）  
運営：福岡・小畑（同上）

申込方法  
（事前予約制）  
（定員10名）

定員10名の事前予約制です。  
電話受付が開始しましたら  
次の電話番号までお電話ください

9月7日（木）10時～受付開始

受付開始日時

045-423-9030（篠原地区センター）

主催：  菊名記念病院 看護部主任会

共催：篠原地区センター 電話番号 045-423-9030