はじめてみませんか

「脳いきいき生活。」パンフレット

認知症予防に効果的な生活習慣がわかりやすく書かれています。講演会等の配布資料に最適です。



Ｐ１・・・ ｢認知症ってどんな病気？」
Ｐ２・・・ 認知症予防に効果的な生活習慣
　　　　　「どんな食べ物が良いの？」

　　　　　・野菜、果物、魚・・・

P３・・・認知症予防に効果的な生活習慣
　　　　「どんな運動が良いの？」
　　　 　ウォーキングを始めよう

P４・・・ウォーキング記録シート

　　　　・１週間の記録シート

P５・・・　脳の活性化について
　　　　「どんな方法があるの？」
　　　・人と積極的に付き合おう
　　　・長く続けることが大切

Ｐ6・・・　「脳を鍛えよう！」
　　　・エピソード記憶を鍛える
　　   ・注意分割機能を鍛える
    ・計画力を鍛える





|  |  |
| --- | --- |
| ◆注文数 1部　９９円　（税込み・送料別） | 部　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |

送料は実費をご負担いただきます。詳細についてはお問い合わせください。

◆ご注文者様情報　　注）送付の際のあて先になりますので、略さずにご記入下さい。

|  |  |
| --- | --- |
| お名前 |  |
| ご住所 | 〒 |
| お電話番号 | （　　　　）　　　-　　　　 | E-Mail | 　　　　　　　　＠ |

☆お支払いは**銀行振込み**にてお願いしております。振込先は**請求書発行時に**お知らせいたします☆

大変恐縮ですが、振込手数料は貴方にてご負担下さい。

**ＮＰＯ認知症予防サポートセンター**〒155-0031　東京都世田谷区北沢3-20-11グレース北沢106

TEL：０３－３４６７－０２０５　FAX：０３－６３６８－６９２０

E-mail：iiyobou@amber.plala.or.jp ホームページ：https://www.iiyobou.org/