

# なごみの郷「第五回健康講座」

開催日 令和5年5月29日(月)  
時間 午後1時30分～午後2時30分  
場所 ふれあいホール  
定員 先着20名  
受付 随時

**無料**



テーマ 手指、足先細かい作業で鍛えよう  
講師 南草津病院（おしゃべり隊）  
理学療法士

内容 現在、65歳以上の高齢者の認知症有病率は16.7%です。  
認知症を防ぐ有効な方法の一つは手指や足指を動かすことです。  
今回は、手指、足先体操など脳を効果的に刺激するポイントを学びます。

相談 相談室にて医療・介護や看護に関する個別相談を受けます。  
1名約20分、1回あたり3名を基準値とします。

草津市立なごみの郷  
TEL 077-568-4753