

地域づくり通いの場

さあ！認知症予防を始めよう！！

# 脳いきいきサロン

歳をとると体の衰えと共に頭の衰えもでてきます。  
衰えないために、また、衰えを遅らせるためには  
予防が大切です。体も頭も元気に過ごしましょう！！

開催地区  
募集中！！



運動



脳トレ



百歳体操

笑い

社会参加

地域の皆さん

うき★スマイル  
サポーター

社会福祉協議会

地域包括支援センター

宇城市役所

★ 宇城市みんなで市民を  
サポートします！！ ★

お問い合わせ  
宇城市地域包括支援センター  
宇城市松橋町豊福1786  
TEL 0964-25-2015