



平成28年3月25日

太平四丁目町会 健康セミナー

「血管年齢」と「認知症の予防」



3月25日に太平四丁目会館に於いて、本所保健センター主催「認知症の予防」の健康セミナーが開催されました。クイズによる「認知症」症状判断、食生活の改善、脳を鍛える事、有酸素運動が効果的であることを勉強させて頂きました。その他に「血管年齢測定」や「タカ&トシの笑顔になる顔筋肉体操」も好評でした。町会行事に参加し、友人とおしゃべりをする事が「認知症」の予防になります。皆さん、町会行事に積極的に参加しましょう！参加者は34名でした。ご協力頂いた役員の皆様、大変にご苦労様でした。

