



# 楽しく学ぶ！ 認知症予防のコツ

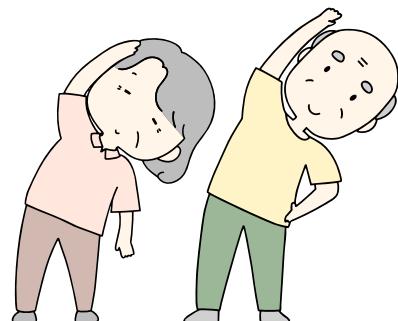
～認知症を理解し、いつまでも地域でイキイキと暮らすために～

日時 令和8年2月20日(金)  
13:30～15:00

会場 南千住駅前ふれあい館洋室1・2・3  
(荒川区南千住7-1-1) ※裏面地図参照

講師 たかはし ゆみこ  
**高橋 友見子氏**  
(健康運動指導士・介護予防運動指導員)

- ・内容 認知症の話、脳トレ体操、地域の活動紹介
- ・対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの方  
または受講予定の方
- ・持ち物 筆記用具・ハンカチ・水分
- ・服装 動きやすい服装
- ・定員 20名



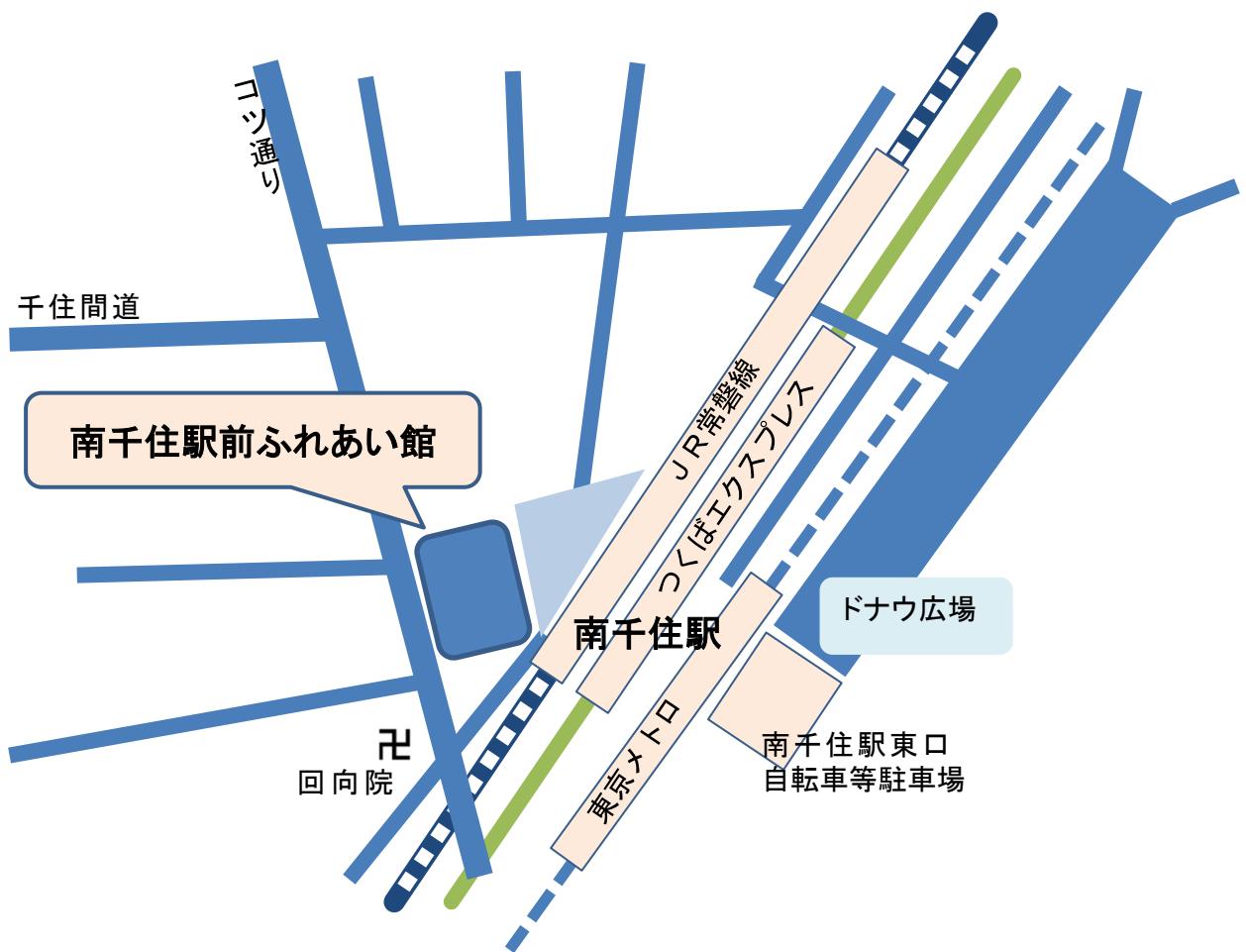
申込み・問合せ  
**南千住西部地域包括支援センター**  
電話 03-5604-5710

# 会場地図

## <南千住駅前ふれあい館>

南千住7-1-1 ブランズタワー南千住2階

※ 会場へは、南千住駅前ふれあい館の2階入口から3階に  
お上がりください。



### 【参加時の注意事項】

- ・当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
- ・悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。ご理解とご協力のほど、お願ひいたします。

### 【ブランズタワー南千住 地下駐輪場をご利用の方へ】

- ・教室終了後お帰りの際、館内事務所に駐輪の旨をお申し出いただければ、駐輪代が無料になるコインをお渡しいたします。なお、自転車出庫後に駐輪代返金はできませんのでご注意ください。