



# ヨガで楽しく 認知症予防・介護予防



ヨガって身体にいいって聞くけど本当？ 実際やるのは難しいの？ ご高齢の方でも簡単に取り入れることができるヨガをご紹介します。

高齢期の健康維持を目指す方、認知症や介護予防に関心がある方、または家族・支援者として学びを深めたい方、ぜひご参加ください。

☆椅子に座ったままできるバージョンもあり、初心者でも安全に行える基本的なヨガのポーズと呼吸法を学びます。



◆日時：令和7年3月9日（日）  
10：00～11:30

◆場所：国民宿舎サンロード吉備路  
コンベンションホール  
総社市三須825-1

☆介護予防教室のプログラムに取り入れてみてはいかがでしょうか。



◆講師：倉敷平成病院脳神経内科部長  
菱川 望先生

☆ みんなで楽しく身体を動かしましょう！



☆菱川先生はヨガをご自身の健康法として実践しておられます。



認知症に関する最新情報や  
介護予防の意義をお話し  
いただきます。

◆当日は、動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み方法は裏面をご覧ください。👉2/28（金）締切

主催：岡山県備中県民局

## 講師プロフィール

ひしかわ のぞみ

菱川 望 先生

倉敷平成病院 脳神経内科部長  
専門分野：認知症・脳神経病理  
脳神経内科、物忘れ外来で診察



©岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

令和6年度地域包括ケアシステム普及啓発事業

ヨガで楽しく認知症予防・介護予防

氏名	お住まいの市町村	電話番号（日中連絡先）
(例)岡山 花子	(例)総社市	(例)090-0000-1111

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①専用申し込みフォーム ②上記にご記入のうえFAX

※連絡先(電話番号)は、急な中止などの場合の連絡のために必ずご記入ください。

申込書記載の個人情報については、本研修会以外には使用しません。

※発熱・体調不良等の定状がある場合は来場をお控えくださいますようお願いいたします。



申し込みフォーム ▲

**申込締切：令和7年2月28日(金)までにお申し込みください。**

岡山県備中県民局健康福祉部健康福祉課

FAX : 086-427-5304 TEL:086-434-7022