

認知症カフェ@みんなのカフェ

# 健康セミナー

～病気になるににくい体を作るには～

2019年 3月23日 土

13:00-15:00

会場：いちばん星リハカフェ

いつまでも健康で快適に過ごすためには、病気の予防が重要です。  
中でも三大死因の脳卒中、心臓病、がんさらに糖尿病や高血圧などの発症には、  
生活習慣が大きくかかわっていることがわかってきました。今回は、食と運動  
から生活習慣を考えていきます。

## 第1部

13:00～14:00

「生活習慣から考える。  
食と運動について」

## 第2部

14:00～15:00

「身体を動かそう！  
代謝アップエクササイズ」



講師：小川奈津樹

(いちばん星リハカフェ・理学療法士)

参加費：お茶代200円 持ち物：タオル・お水

ご予約  
お問い合わせ

03-5875-9021 いちばん星リハカフェ

03-6659-6253 デイサービスいちばん星

[www.ichibanboshi-care.com/](http://www.ichibanboshi-care.com/)



@ichibanboshi-rihacafe