

第3回松井まちづくりセンター主催

# 高齢者のフレイル予防講習会

埼玉県認知症ケア専門士会会長

増川信行 先生の

音楽は聴いてよし  
歌ってよし、奏で  
て良しの三拍子

参加無料

どなたでも

大歓迎!

## 脳の健康講座 & 音楽療法



元気に過ごす為の  
処方箋を学ぶ!

躓かない・転ばない・骨を折らない!  
歩けなくなりたくない・寝たきりになりたくない・認  
知症になりたくない! その為には対策が必要です

日時: 令和7年11月23日(日)

9時30分~12時(受付9時~)

会場: 松井まちづくりセンターホール

講演: 1、脳の健康講座“認知症の理解&予防に向けて”

2、音楽療法“歌って・踊って・奏でて”

3 ストレッチ&筋力運動

4、笑いの効果

主催: 松井まちづくりセンター

申込: 11月4日から☎にて

☎: 04-2994-1222(松井まちセン)

定員: 100名(先着順)



認知症の理解が脳健康の基本  
食物繊維(食事があまりにも大切)  
睡眠: 質の高い眠りが脳を守る  
筋肉: 意識して運動する



音楽には、人間を健康にする要素が  
たくさん詰まっています  
音楽には、脳の老化防止に効くしくみ  
が幾重にもあります

増川先生のお話は説得力があります! 山田先生: 音楽は日々の中でできる認知症予防

今年5月日本認知症ケア学会から実践者として全国表彰されました。(全国で4名)