

「ふれあい福祉講座」開催のお知らせ

テーマ:「睡眠と認知症のお話し」

“ぐっすり眠って脳をリフレッシュ♪”



日時:平成30年6月16日(土)

10:30～11:30

会場:特別養護老人ホーム「ふれあいの麗寿」

住所:茅ヶ崎市南湖1-6-15

講師:木村 和恵 (地域包括支援センターみどり 看護師)

内容:近年、睡眠と物忘れには因果関係があることが分かってきており、良質な睡眠は認知症予防に効果があると考えられています。そこで今回のふれあい福祉講座では、睡眠のメカニズムと認知症予防についてわかりやすく解説し、ぐっすりと良く眠れるコツをお教えいたします。

◆参加お申込み不要(※入退場自由)

〈お問い合わせ先〉

社会福祉法人 麗寿会

TEL 0467-85-1148 (担当:鳥羽)

～会場までの略図参照～

