

**DeJaK 友の会** フランクフルト

# 講習会 これからもいきいき元気に！！

## 介護予防・認知症予防ミニ講座

**3月19日（土） 14:00～15:30（13:30開場）**

**会場** Evangelisches Zentrum Rechneigrabenstraße, Raum 102

Rechneigrabenstr.10, Frankfurt a.M.

（最寄駅：Heilig Geist Krankenhaus, ترام 18）

### 講師 **本園雅子**

1997年よりダルムシュタット近郊に在住。自然療法(エネルギー療法)を学ぶ一方、2014年にDeJaK主催で行われたキャラバン・メイト養成研修を受講、キャラバン・メイトの資格を取得。現在、認知症予防の知識を広めるために活動中。

#### 主な講習内容

- ❖ 日本の最近の研究成果の報告
- ❖ 認知症予防：認知症で落ちる3つの能力の鍛え方 — 脳トレ編／体操編
- ❖ はじめよう！健口体操  
— 口を健やかに、口腔機能の維持・向上

### お申込み

3月10日までに

[rmbunka@yahoo.co.jp](mailto:rmbunka@yahoo.co.jp)

Tel. 0176 70372989（清水）

まで。

#### 参加費

会員無料・非会員3ユーロ

軽い体操をしますので、動きやすい服装  
でお越しください。

**主催** DeJaK 友の会 e.V. [www.dejak-tomonokai.de](http://www.dejak-tomonokai.de)

Evangelischer Regionalverband Frankfurt/M. Koordinationsstelle *Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit*

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts*