

## 認知症を予防したい

認知症を予防するために、できることからはじめてみませんか。

- ・体を動かす（ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操等）
- ・バランスのよい食事（いろいろな食材をバランスよく食べる、よくかんで食べる等）
- ・生活リズムを整える（規則正しくはつらつと毎日を過ごす等）
- ・脳を鍛える（日記をつける、趣味活動を続ける等）

海津市では認知症を予防するために、介護予防教室を開催しています。

[介護予防教室のご紹介](#)