

認知症カフェ ココイタ

7月

令和6年7月16日橘地区公民館で開催された、認知症カフェ
ココイタに参加し、「認知症についての講話と笑いヨガ」を行いました。



生活習慣と認知症に罹患するリスク
についての講話を行いました。食生活
や睡眠、運動などの生活習慣が認知症
と密接にある事をお伝えしました。
講話後は笑いヨガと瞑想をし、明るく
かつ穏やかな気持ちで締めくくり
ました。

今月は地域住民の方や商店街
振興組合の方、計10名がご参加
下さいました。
ありがとうございました。



**令和6年9月17日(火)は
「アロマテラピー」をします。お楽しみに。**

