

# もりおか男性塾

## 健康編

この講座は、2回連続講座です。

年齢を重ねてもイキイキと過ごせるように、簡単な運動や調理実習を通して脳を活性化しましょう！認知症予防について一緒に考えてみませんか？

1回目

### 物忘れ気になりませんか？

～運動と脳トレで脳を活性化しよう！～

講師：鈴木 康也さん（盛岡市立病院 作業療法主査）  
丹野 奈美さん（盛岡市立病院 作業療法士）  
福田 舞耶子さん（盛岡市立病院 作業療法士）

日時：7/19(木) 18:30～20:30

2回目

### 脳が喜ぶ、簡単クッキング♪

講師：小原 薫さん（野菜ソムリエ上級プロ）

日時：7/26(木) 18:30～20:30

初心者向け

会場：もりおか女性センター 生活アトリエ（プラザおでって5階）

対象：概ね50歳以上の男性・またはテーマに関心のある男性（2回とも出席できる方）

定員：15名

参加費：無料（ただし、2回目のみ材料費500円）

申込：6/19(火) 10:00～ 電話(019-604-3303)にて受付(先着順)

#### 【お申込み・問い合わせ】

もりおか女性センター（指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて）

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5F

TEL:019-604-3303

FAX:050-2013-4750

HP:<http://mjc.sankaku-npo.jp/>

