

令和6年度 第12回 紀北健康講座 今日からできる 脳の健康づくり

開催日

令和7年 **3月27日（木）**

（15:30～16:30）

参加無料

会 場

紀北分院 3階 A会議室

「最近、もの忘れが気になる…」そんな方へ。

「食事」「睡眠」「運動」「脳のトレーニング」が、もの忘れのリスクを減らす大切なカギになります。

この講演では、毎日の暮らしの中で無理なく取り入れられる工夫をお話しします。

今日から始められるヒントを、一緒に学びましょう！



紀北分院
内科 助教
梶本 賀義

専門分野
脳神経内科全般、
パーキンソン病、
認知症、脳卒中

* 参加費：無料です。

どなたでもお気軽にお越しください。

* 開催情報はスマホ等でも

確認いただけます→



■ 紀北分院からのご案内

・認知症カフェ「カフェきんもくせい」の開催

みなでお話をする憩いの場所です。お気軽にお越しください。

※ 毎月第1火曜日 13:30～15:00開催です。

※ 当事者はもちろん、ご家族や予防が気になる方など、どなたでも参加いただけます。

・専門看護師、認定看護師の配置

がん看護、認知症看護、感染管理及び緩和ケアのスペシャリストが在籍しています。
お悩みや不安があれば、お気軽に当院にご相談ください。

