

白十字病院 脳卒中センター

あなたの脳は元気？

～今日からできる脳を元気にする習慣～

脳の健康は毎日の小さな習慣から守られます。
運動・考えること・人とのつながりを続けることは、
脳卒中やもの忘れ(認知症)の予防になります。
脳の健康を維持し、毎日を元気に過ごしましょう！

日時(要お申込み)

2026年

8月21日(金)

14:00～

(受付/13:40～)

場 所

いしまるしえ

参加費

無 料

定 員

20名

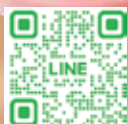
※定員になり次第
受付終了となります



いしまるしえ公式アカウント

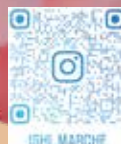
LINE@

友だち募集中!!



最新の情報を
GET!

LINE 公式アカウント
からは講座に関する
情報をいち早くお届け!



Instagramの
フォローも
お願いします!



今日から
やってみましょう!

講 師

白十字病院
リハビリテーション部
作業療法士

講座内容

《お 話》

- ★ 脳卒中と認知症の
意外な共通点!
- ★ 脳を元気にする
生活習慣について

《実 技》

- ★ 簡単な脳トレ
- ★ エクササイズ
(コグニサイズなど)

お申込み・お問合せ TEL:070-7664-3292 担当: 平井 (平日: 9時～17時まで)

〒819-2511 福岡市西区石丸 4-3-1 白十字会地域交流サロン いしまるしえ