認知症予防に
運動は効果あり！

認知症予防講演会

～ 松沢病院 認知症予防「センチュリアン外来」のご紹介 ～

日程：令和5年3月10日(金曜日)13時～14時半(12時半開場)

場所：八幡山区民集会所(八幡山3－32－26 区営八幡山三丁目アパート1階　地図参照↓)

内容：① 医師による、認知症予防について最新のトピックス紹介
② 松沢病院 認知症予防「センチュリアン外来」(下記参照)のご案内
③ セラピスト(理学療法士)による、認知症予防の運動の実演
※ 運動後に松沢病院訓練室の見学があります(希望者のみ)

対象：上北沢、八幡山在住の65歳以上の方

持ち物：ご自身の飲み物、室内履き　(マスクの着用をお願いいたします)

定員：先着24名

参加費：無料



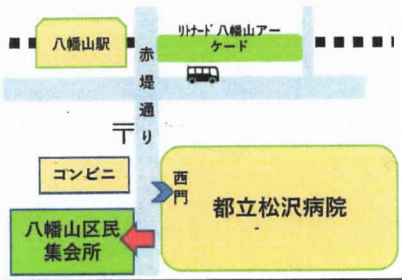
プログラムもホームページから
ダウンロード可能です！

センチュリアン
外来とは・・

1．６０歳以上の方で、もの忘れが気になる人ならどなた※でも
2．認知機能の評価と合わせて
3．下半身を中心とした運動療法を
4．セラピスト（理学療法士）によるマンツーマン指導で
5．３～６ヶ月間で集中実施し、その後フォローを行う
プログラムです。

※運動を介した療法のため、身体状況によっては、開始が難しいこともあります

★八幡山駅から２分　病院西門左斜め前



お申込み：２月１日～２月２８日　松沢病院 患者・地域サポートセンター

代表：03-3303-7211　菊地／藤原

主催：東京都立松沢病院

協力：上北沢あんしんすこやかセンター、上北沢まちづくりセンター

こころに、深呼吸。
独立行政法人 東京都立病院機構
東京都立松沢病院

Webサイトは、「松沢病院」で簡単検索！

〒156-0057
東京都世田谷区上北沢2-1-1
Tel:03-3303-7211(代)
https://www.tmhp.jp/matsuzawa/