

# ウォーキングは 認知症予防にも効果があるって、 みなさん知ってましたか？

みんなであらう。

みんなであらう。

そして見つけよう。



## 脳活！ウォーキング講座

**日時** 令和3年12月14日・21日・28日  
令和4年1月18日・2月15日・3月22日  
いずれも火曜日 午前10時～12時 全6回  
【申込〆切】令和3年11月30日（火）

**対象** 65歳以上の区民で、終了後も仲間と共に  
長くウォーキングを続けてみたい方

**定員** 15名（申込多数の場合、抽選となります。）

**会場** 富士見区民館  
（千代田区富士見1-6-7）

**持ち物** 動きやすい服装、  
飲み物、タオル 筆記用具

申込み・お問い合わせ

千代田区 在宅支援課 介護予防担当  
電話：03-5211-4223  
FAX：03-3265-1163



※ 10月開講の「脳活！ウォーキング講座」に参加されている方のお申込みはご遠慮ください。