

浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター 主催

## 令和3年度 第6回 家族介護者教室

### 実践！三位一体の健康づくり

～カラダづくり・アタマづくり・ココロづくり～



依然と続く新型コロナの影響を受けた環境での生活、皆さんは  
いかがお過ごしですか？人との交流が減っていることで物忘れ  
が進んできているご高齢の方が増えてきています。どのような  
環境であっても、体・頭・心が元気よく過ごせるよう、自宅でも  
簡単にできるエクササイズを講師と共に楽しく学びましょう。

【配信日】令和4年3月10日（月）から

【発信】YouTube チャンネル

「浴風会病院 認知症疾患医療センター」

【内容】①講話「三位一体の健康について」

②実演「使ってみようカラダ・アタマ・ココロ」

③振り返り

▼講師：臨床心理士・介護予防運動指導員 青山 幸司

▼ゲスト：前 南陽園園長 百瀬 律子氏

【申込み】浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター

☎5336-7790

TEL：5336-7790 FAX：5370-5006

（平日9：30～17：00 ※土・日・祝日はお休みです）

※今回もYouTubeによるオンデマンド配信のため会場開催ではありません。

※申し込み後に、サイトのURLと資料を送付いたします。

#### 申込書

参加者の御名前		被介護者の御名前	
住所		連絡先	
当院の受診状況	外来通院中・入院中（病棟：3A・4A・4B・5A・5B）		
（該当するものに○）	その他（ ）		

※メールでお申し込みご希望の場合は、以下にメールアドレスをお書きください。  
後程、申し込み用のフォームをメールでお送りいたします。

【E-mail: \_\_\_\_\_】