# 第 12 回健康教室を開催しました。
## ～食べる工夫と認知症について～

今回の健康教室では、言語聴覚士を講師にお迎えし、「食べることと認知症について」お話しいただきました。

物忘れと認知症の違いや、認知症予防につながる食事や体操について学びました。
「勉強になる」「体操が楽しかった」「食べることの大切さを学んだ」といった感想も寄せられ、大変好評でした。



当院では、今後も地域の皆さまの健康づくりに役立つ健康教室を継続して開催していく予定です。
どなたでもご参加いただけます。
ぜひご参加ください。