

無料公開講座 . . .

毎日の食事で
脳もいきいき！

認知症予防のための 食事のコツ

～今日から始める脳の健康習慣～

「最近物忘れが増えた気がする・・・。」

毎日の食べ方を少し意識するだけで、

認知症予防に繋がる可能性があります。

本講座では無理なく取り入れられる

食事のコツについて、

管理栄養士がお話いたします。

講座内容

- ✓ 認知症予防に役立つ栄養素
- ✓ 魚・野菜・大豆食品の上手な取り入れ方
- ✓ 今日から実践できる食事のポイント
- ✓ 無理なく続ける食習慣づくり

2026年

7/31金

【会場】 新小岩地区センター
4F ホール会場

【時間】 10:00～11:00
(開場 9:30)

【講師】 管理栄養士 高橋愛菜

参加費
無料

お問合せ
お申込み

IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会
イムス東京葛飾総合病院
☎ 03-5670-9901



ホームページからも
お申込みできます！→

🌐 <https://ims.gr.jp/tokyo-katsushika>

