

脳を健康にする七つのこと

日時

令和7年 11月29日 土

10:30~11:30 (開場10:00)

場所

鳥栖市民文化会館 小ホール

鳥栖市宿町807番地17

入場無料

申し込み
不要

【講師】 医療法人社団
如水会 今村病院

医師 山下 明子 先生

【プロフィール】

- ◆内科医、脳神経内科医、医学博士、産業医
- ◆鳥栖市生まれ。現在は、医療法人社団 如水会 今村病院で認知症、パーキンソン病、慢性頭痛などを中心に診療活動を行っている。
- ◆講演、執筆などで情報発信。
- ◆「世界一受けたい授業」「ホンマでっか!?TV」等のメディア出演



【講師のアドバイス】

「この講座は認知症の予防や、脳の健康に興味のある方におすすめです。食事・運動・睡眠・会話・節酒禁煙・自然環境・薬との付き合い方といった七つの分野から、日常生活にすぐに役立つ方法をご紹介します。」

会場案内図



【同時開催】

たった5分で
認知機能 脳をチェック
セルフチェッカー

(10:00~15:00)

【主催】
【お問い合わせ先】

鳥栖市・鳥栖地区広域市町村圏組合 介護保険課

鳥栖市高齢障害福祉課 高齢者支援係 ☎ 0942-85-3554

鳥栖地区広域市町村圏組合 地域支援係 ☎ 0942-81-3111