

簡単！
楽しい♪
やって
みよう！

予防は治療に勝る！

要予約
先着順50名
参加費無料

あたまの 健康予防学習会

～今日から始める！MCI（軽度認知障害）予防～

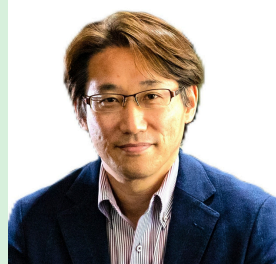
10/27

火曜日

14：00～16：30

【会場】あびこ市民プラザ
ホール&ギャラリー

我孫子市我孫子4-11-1
イトヨーカドー我孫子店3F



【講師】大藏倫博 教授

筑波大学 体育系 健康体力学分野
主任教授 博士（体育科学）
NPO法人スクエアステップ協会理事長

高齢者の健康づくり・介護予防研究に
取り組み、国内外でスクエアステップ
の普及と指導者養成を進めている。

1.講演

認知症予防・介護予防に役立つ「歩く脳トレ運動」
として、スクエアステップの効果や、仲間と楽しく
続ける地域での普及方法をわかりやすく紹介します。

2.運動 スクエアステップ体験会

簡単！楽しい♪
だれでもできる
運動です。
挑戦してみよう！



マス目のマットを使い
覚えた足運びで
前後左右・ななめに
歩く運動です。



頭とからだを
同時に使いながら
楽しく無理なく
体験できます。

【持ち物】

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・上履き(かかとのあるもの)、タオル、飲み物を
ご持参ください。

電話・FAX・メールいずれかで申込んでください。
申込時に氏名・住所・電話(携帯)・年代をお伝え
ください。

申込〆切：2026年10月20日（火）

お
申
込
み

我孫子北地区社会福祉協議会

9:00～16:00 土日祝日を除く

04-7165-3434

kita@abiko-shakyo.com



後援：我孫子市
我孫子市社会福祉協議会

【あたまの健康予防学習会 ～今日から始める！MCI（軽度認知障害）予防～】

参加ご希望の方は、電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。

- ・電話の場合 ⇒ 下記内容をお伝えください。
- ・FAXの場合 ⇒ 下記に必要事項をご記入のうえ送信してください。
- ・メールの場合⇒ 下記内容をメール本文に記載して送信してください。

kita@abiko-shakyo.com

FAX送信先 04-7165-3434

氏名（フリガナ）	住所	電話（携帯）	年代 (例：70代)	この講座を何で知りましたか？

【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた内容は、本講演の受付・運営のみ利用します。

個人情報は、事務局にて管理し、ご本人の同意なく第三者に提供することはありません。

悪天候などで講演が中止・変更になった際の緊急連絡先として使用させていただきます。

問い合わせ

我孫子北地区社会福祉協議会

電話：04-7165-3434（担当：池田・佐藤）