



自分らしく元気に暮らすために

—認知症予防と生活のコツ—

日時:2026年5月20日(水)

10時30分~12時00分

会場:「森のはなれ(図書館多目的室)」

わかくさ・プラザ学習情報館1階

やまぐち なつよ

講師:山口 奈都世 さん

(看護リハビリテーション学部 看護学科 講師)

定員:20人 ※要予約

自分らしく元気に暮らすために、
認知症予防の視点から食事、
運動、人との関わりなど、
日常生活でできる工夫や生活の
コツについてお話します。



【主催・申込み先】 関市立図書館 指定管理者 学校法人岐阜済美学院

TEL:0575-24-2529 / FAX:0575-23-7780