瀬戸みどりのまち病院
グリーンアカデミー

園芸と運動のコラボ

運動機能認知機能ＵＰ

園芸用材料や道具は用意しています

自分で育てる楽しみ

屋外で行います（屋根はあります）

場所	瀬戸みどりのまち病院　瀬戸市緑町2丁目114番地1
日程	11/22(水)、11/30(木)、12/14(木)、12/28(木)、1/11(木)、1/23(火)
時間	13：00～15：00
料金	1回￥500、6回¥3000
対象	65歳以上の方(園芸初心者大歓迎)　定員10名
内容	園芸教室 / 運動教室 / 身体・ 認知機能評価
持ち物	移植ゴテ(自宅にあれば)、運動しやすく暖かい服装 飲み物、汚れても良い靴、タオル

知ってますか？園芸を習慣化することで、認知症が予防できること

園芸に必要な身体の使い方、筋力の強化方法をお伝えし、その後に、園芸を実際に行っていただきます。未経験者の方も安心して取り組めるよう、園芸担当者や療法士が丁寧にお教えいたします！

日ごとに違う植物を植えますので、何度参加していただいても楽しめます。

参加頂けた方には植物と簡易プランターをプレゼント！園芸を続けることでフレイル予防や運動習慣の獲得、認知症の予防に繋がります。ご応募お待ちしております！

応募方法

お電話または左のQRコードを読み込んで申し込みフォームに入力しますと申し込みが出来ます。皆様のご応募お待ちしております。

担当：佐久間・森山　TEL：0561-85-2267