

Special **病院祭** Stage

# 講演会

## 「筋力アップで認知症予防!!」

～みんなで楽しく始めよう～

ベートーヴェンは歩きまわって作曲し、  
スティーブ・ジョブスは散歩することでひらめき、  
村上春樹は走りながら小説の構想を練るという。  
脳を刺激するのは、実は筋肉だった!!!

10/19 (土)  
13:00 - 15:00  
講堂にて



【講師】  
当院医師  
山中 克郎



【運動指導】  
当院理学療法士  
飯山 恵美



【あたま・からだにいい運動】  
SOMPO ケア株式会社  
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー  
村上 理香さん

きんにくをきたえたらきおくりょくがあつぷする?

うんどうはからだにいいだけじゃなかった!

からだにいいことは、あたまにもいい。にんちも!

