

第267回
ほろ酔い勉強会

健脳習慣

はじめませんか？



【講師】

SOMPO ケア株式会社 DX 推進部特命部長 仙波 太郎氏	諏訪中央病院 名誉院長 鎌田 實
---	-------------------------------

2024
7/3(水)
14:00~16:00

【会場】
諏訪中央病院
講堂

お待ちしています
鎌田 実



人生100年時代：脳も100歳まで健康に保ちたいですね！
脳の機能（計画を立てる力、目的達成のため行動する力、情報処理速度、記憶力）は、有酸素運動により高まることが示されています。今回は最新エビデンスに基づき、ソンプケアさんによる「**あたま・からだにいい運動**」も行います。
【動きやすい服装で、お気軽にご参加ください】

脳体カトレーナー
CogEvo
特設ブースも登場！

**予約不要
入場無料**

ご来院の際はマスク着用をお願いいたします