

参加
無料

食事と認知症の関係って？

「第2回」

しっかり食べて認知症予防

日時

2025年07月26日(土)
11:00～12:00

参加者

認知症に興味がある方ならどなたでも

申込み

前日までに電話または下記のメールまで

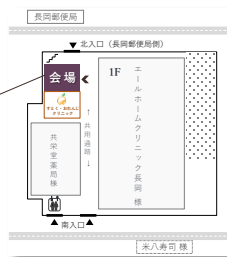
☎ 0258 -39 -7374 医療 福祉・よろず相談

会場

米百俵プレイス北館
1Fインフォメーションセンター
長岡市長岡市坂之上町2丁目3-20

(※長岡郵便局向かい側)

※米百俵プレイス北館駐車場を
ご利用の場合、入庫から55分まで
無料となります。



講師

南 和代 氏



長岡赤十字病院/管理栄養士

資格：病態栄養専門管理栄養士

糖尿病療養指導士

<講座概要>

食事や運動などの生活習慣と認知症の関わりが
多くの疫学研究や調査によって指摘されており、
食生活の改善で認知症を予防できる可能性がある
と考えられています。

本講座では認知症予防だけでなく、毎日を元氣
に過ごすための食事についても学びます。

会場までの詳しい
地図はこちら



年間の講座予定は
こちらから

