



# コミセン講座

コミセン講座とは・・・元気で長生きするための健康に関する講話や、ゲームをしたり物づくりをしながら、楽しく介護予防・認知症予防をする講座です。

**日時：令和2年9月25日(金)**

**13:30～14:30**

『**なぜ**血圧が高いと

いけないの！』

【内容】

- ・脳卒中について
- ・予防するには？
- ・介護が必要になったら

**\* 記憶力ゲーム**

