

第10回成田国際空港圏 交流イベント

HAPPYバレンタイン in 札幌

「同じ地域に暮らす人、同じ地域で働く人、地域と人の輪を、つなぎ、育み、広げたい」そんな思いで企画されたイベントです。北の大地を巡りながら素敵な出会いを探してみませんか。

○日 程 平成29年11月11日⑤・12日⑥

○募集人数 40名 男女各20名

○参加費 男性44,800円 女性39,800円

※1泊（シングル）4食、交流パーティー付き

○対象者 下記に該当する20歳～45歳位までの独身者

（男性）成田空港圏9市町の在勤者または在住者

（女性）成田空港圏9市町の在勤者、在住者または在住希望者

※成田空港圏9市町

成田市・富里市・香取市・山武市・栄町・神崎町・芝山町・横芝光町・多古町

○募集期限 定員になり次第締め切り

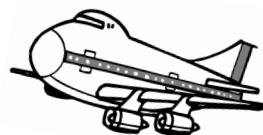
○旅行企画・実施 ビッグホリデー株式会社

○イベント企画 成田国際空港圏交流イベント実行委員会

○協力 成田空港圏自治体連絡協議会（成田空港圏9市町）・成田国際空港株式会社

○申込み・問合せ 成田国際空港圏交流イベント実行委員会事務局

（多古町企画空港政策課内）☎0479-76-5409 kuukou@town.tako.chiba.jp



☆発酵の里 きらきら健康メモ☆

～ 認知症予防 ～



認知症とは、誰にでもなりうる脳の病気です。65歳以上の5人に1が認知症又はその予備軍となっており、年を重ねるごとに発症率が上がっていきます。そこで認知症を予防するポイントを押さえておきましょう。

①趣味に積極的に取り組もう！

料理、旅行、園芸など趣味の活動を増やしましょう。
趣味を持つことで、注意力の低下を予防します。



③有酸素運動をしよう！

1日の散歩は7千歩～8千歩を目標にできるだけ毎日行いましょう。
目安としては、1日30分以上の運動を行いましょう。



②人とのつながりを持とう！

色々な人と話をしたり、会うことで、記憶力や注意力、計画力が鍛えられます。



④記憶力を積極的に使おう！

簡単な計算問題を素早く行ったり、文章を声に出して読んでみるのが大切です。



この①～④のポイントや食生活に気をつけることで、認知症の予防につながります。
介護に悩みや相談がある際は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

○問合せ 神崎町地域包括支援センター 奥山・越川 ☎721607