

いつまでも元気に、いきいきと！

健康普及講演会

今日から
始められる！

脳の



若さを保つ秘訣

脳の
仕組みを知る



脳の若さを保つポイント！

その日から
取り組める！



日常的に取り入れられる
健康習慣！

日常での
注意点は？



健康を維持するために！

認知症
予防にも！



脳を活性化する
ためには？



日時

令和8年 9月 3日 木

18:00～19:00(受付17:30～)



場所

沼田町健康福祉総合センター

「ふれあい」すこやかホール



講師

社会医療法人医仁会中村記念病院

脳神経外科 副部長 ^{みかもと} 御神本 ^{まさあき} 雅亮氏



対象

どなたでも参加いただけます！

(ご家族、ご友人との参加もお待ちしています)

参加料

無料

事前申し込み不要



未来の自分のために、“今できること”を一緒に学びましょう！

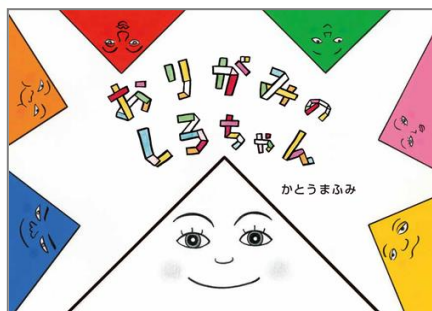
9月3日、4日、5日に行うモバイルMRI「脳の検診」の受診申込も受け付けています！
受診を希望される方、検診について詳しく聞きたい方は保健福祉課までお問い合わせください。

沼田町役場保健福祉課 ☎(0164)35-2120

参加無料

かとうまふみさんワークショップ

きいえであそぼう！



9月14日 **月**

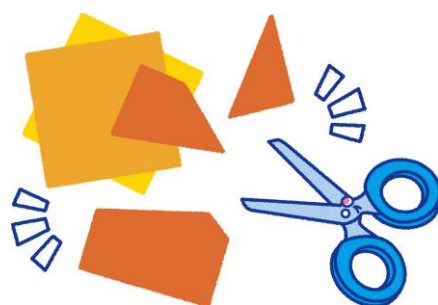
10:00~11:30

場所

沼田町生涯学習総合センター「ゆめっくる」
2階 ゆめっくるホール

終了後に絵本販売と
サイン会があります！

かとうまふみ先生による絵本の読み聞かせのあとに、
みんなで切り絵をつくってみましょう！



絵本作家・指人形作家 かとう まふみ

福井県生まれ。北海道教育大学卒業

著書に、「ぎょうざのひ」（偕成社）、「のりののりこさん」「けしゴムのゴムタと
とゴムソー」「おりがみのしろちゃん」（BL 出版）、「まんまるいけのおつきみ」
「ねこきちのてぬぐい」（講談社）など。挿絵を担当した作品に「どろろんびょ
ういん」シリーズ（苅田澄子作・金の星社）などがあります



下記日程で、北竜町と秩父別町でもかとうまふみさんのイベントがあります。
沼田町民も参加可能です。お問い合わせは各図書館へお願いします。

北竜町図書館 9/13（日）10：30～12：00 （☎0164-34-2553）

秩父別町図書館 9/13（日）14：00～15：30 （☎0164-33-2220）

主催 沼田町図書館(☎35-3515)