介護・認知症予防の講座・講演会の参加記録をつけましょう

介護予防や認知症予防のために、講座や講演会に参加した記録をつけましょう。（市や公民館で実施されたものなど）

日にち	活動内容	ひとこと
例）R4年10月10日	認知症予防講演会	予防方法がわかった。家でも取り組みたい。
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		