



TOKOROZAWA

令和5年度 介護予防普及啓発事業
椿峰コミュニティ会館本館・椿の茶の間共催



みんなで楽しく！脳トレ教室



脳トレとは、問題を解きながら頭の体操をすることです。考えることで脳の働きが活性化され、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。この教室では、通所介護(デイサービス)『風ステーション☆』のトレーナーを講師に、脳も身体も楽しく動かせるプログラムを組んでいます。

皆さんで笑いながら楽しく頭と体を動かしていきましょう！

日時

令和5年10月16日(月)

13:30～15:00

場所

椿峰コミュニティ会館本館 大集会室

講師

医療法人社団光志会 リハビリ型通所介護
風ステーション☆ 小手指 トレーナー

持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装

定員

先着30名程度(予約制)

申し込み・問い合わせ

※体調の優れない方のご参加はお控えください。

受付:令和5年10月1日(日)9時から

椿峰コミュニティ会館 本館

☎04-2925-2224