

認知力を鍛える 幸せ脳トレ教室

脳トレによる記憶力、思考力、判断力、注意力の改善・向上を目指します



<内容>

- ・手足を使って脳をと身体を健康にする運動やゲーム
- ・言葉や数を考え、脳を鍛えるクイズ、レクリエーション
- ・昭和、平成、令和のできごとの記憶をたどって脳を活性化など

どうして脳トレが必要なの？

脳トレをすることによって脳を活性化させ、認知機能の低下を防ぐ効果があります。また、普段の生活に脳トレを取り入れ継続することによって、脳を健康的な状態に保つことができます。

実施期間：令和6年5月20日～7月8日の毎週月曜日

開催時間：14:00～15:30

定 員：8名（事前申し込みが必要）

会 場：幸田町北部地域包括支援センター

対 象：幸田町在住、在勤で要支援及び要介護認定を受けていない人

<申込先>

北部地域包括支援センター（担当：櫻井・長内（おさない））

TEL：0564-62-5516 / FAX：0564-62-5517
幸田町大字坂崎字道坂27番1 1階