

「みんなで脳活♪」プログラム

時間	項目	内容
10:00	準備体操	フェイスタオルを使った簡単な準備体操をします
10:05	レクリエーション①	参加者みんなでリズムに合わせて手足と頭を同時に使うゲームです
10:15	プチ講座	介護予防について ～「フレイル」って何？～
	休憩	※プログラム進行中も自由に休憩できます
10:35	レクリエーション②	2チームに分かれ、協力して行う脳トレゲームをします
10:45	脳トレ問題	難易度に合わせて問題を選べます その場で出来なければ持ち帰りも可能です
10:55	終わりに	保健相談室・高齢者コーナーで行っている事業紹介の他、希望の方には 血圧測定を行います！

難しい内容は全くありません！新生活様式を守りながら、
みんなで楽しく脳を活性化させる時間を共有しましょう♪