

みんなであらゆる脳活

➤ 今回の講座のテーマは『ストレスと向き合う』です

第5回開催は

11月4日(木) 10:30~11:30

●参加対象 60歳以上の函館市在住の方

●場所 亀田交流プラザ 2階交流集会室

●定員 8名(お申し込み順)

※ 新型コロナウイルス感染予防対策のため事前申し込み制としています

●お申し込み **10月16日(土)9:00から**

2階高齢者コーナーへお電話もしくは2階受付まで直接お越しください

(高齢者コーナー直通) ☎ 0138-86-6827

●持ち物 高齢者コーナー利用券、筆記用具、水分補給

健康に関する座学をはじめ、脳トレ体操や脳トレ問題などを行います

“一人では出来ない脳活”を行います♪

一人で行う脳トレは、インプットが中心になりがちです。しかし!

脳の活性化には、アウトプット(発言、表出)がとても大切です!!

◎全員が一度は発言(発信)しよう!

◎全員が一度は笑って帰ろう!

を目標に実施しています。難しい内容はありません
自分のペースで参加できるため、お気軽にお申し込み、お問い合わせください

担当: 亀田交流プラザ 保健相談室





