

# みんなであらゆる脳活

➤ 今回の講座のテーマは『一人暮らしの暮らし方』です  
第5回開催は

**1月7日(金) 14時～15時**

●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 **12月18日(土)9:00～**

**先着順で、定員に達し次第受付終了**

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！！

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 保健相談室保健師

