

集まって！遊んで笑って！

初めての方、
おひとりでのご参加も
大歓迎です！！

保健師によるつどいの場

ゆるらしくひろば

「あれ？思い出せない・・・」を減らす 頭のストレッチ



開催日・・・12月23日(月)
時間・・・10:00～11:00



10時から始まります。間に合うようご来館ください
内容によっては途中参加ができない場合があります

- * 場 所 : 2階交流スペース
- * 持ち物 : 飲み物, 歩きやすい靴でお越しください
- * 定 員 : 自由参加(予約制ではありません)

※人数が多い場合は見学・応援席となる場合があります

プログラム

保健師の知恵袋

◇「あれ？」はなぜ起きる？
減らすコツ



「何をするか、
忘れちゃった💧」
「言葉がでてこない・・・」

頭・体を使ってストレッチ

- ◇ 集中力&記憶力アップ
脳トレクイズ
- ◇ 運試しで、脳を活性化
ゲームなど



お問い合わせ先 高齢者コーナー 直通 ☎ 86-6827