

認知症予防のためのイベント

3日(金) 9:30-11:30

まちの保健室

看護職による簡単健康チェック
や相談などが受けられます。

静岡県看護協会



予約なしでも
受けられます

予約受付

13日(月) 10:00-11:00

エンジョイタイム

セルフ脳トレや、色塗り、折り紙
ゲーム等、皆さんとおしゃべりしな
がら楽しく脳トレしましょう♡



予約不要

※セルフ脳トレは、イベントのない他の日時にも利用できます。

6日(月) 10:00-11:00

やさしい太極拳で心地よい時間を

～動く瞑想～
脳のリラックス&集中力アップ



講師：日本太極拳武術連盟B級指導員
鈴木美里氏

要予約

毎週(火) 10:00-11:00
13:00-14:00



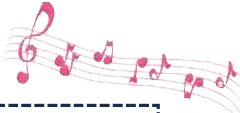
DVDを見ながらみんなで体操
しましょう♪

予約不要

12日(日) 10:30-11:30
13:00-14:00

音楽プログラム

青春時代の流行歌などを歌いながら
当時の出来事を振り返ります♪



講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士 國分由佳氏

要予約

毎週(土) 9:30-10:30

認知症・MCI予防プログラム

動画を見ながら運動や脳トレ体操をしましょう♪



予約不要

17日(金) 13:50-14:40
15:00-15:50

コグニサイズ講座

脳と身体を鍛える
認知症予防のための運動です☆

講師：Viva Trainingペリデ駒形
コグニサイズ指導者または実践者



要予約

6月20日(土)から 予約受付

※20日は電話予約のみ受付します

☎ 予約できるイベントは1人2つまで

⇒かけこまち七間町 (☎054-204-1541)

受付時間は9:00～18:00
(水・木・祝日・年末年始は休み)

