

大笑いと癒しで頭と体と心を元気に!

今から始める 認知症予防

脳活 エンジョイニング



椅子に座ったまま
簡単なレクリエーション♥

- ✓ 頭がスッキリ
- ✓ 体が軽くなる
- ✓ 心が元気になる
- ✓ ヤル気が起きる
- ✓ 人との繋がりができる

記憶力

注意力

計画力

一般的に認知症になる前に〈記憶力(覚える・思い出す)〉・
〈注意力(あれこれ同時にできる)〉・〈計画力(段取り)〉の三つの
能力が低下するといわれます。

ゲームを通して人とのコミュニケーション、笑い、癒しにより
脳が活性化し三つの能力向上することで、認知症予防が期待され
ます。

※動きやすい服装でお越しください。

12/9 (火) ・ 23 (火) 10:00~11:30

場所：落川交流センター 定員15名

●お申込みお問い合わせはお電話か公式LINEより

☎ **090-9977-2596 (わくい)**

LifeStageSalon リアン



参加費

500円

飲み物付き