

楽しく 笑って

## 『下田脳トシ教室』のご案内

超高齢社会を目の前にする今日、介護予防の中でも認知症予防は大きな課題となっています。

私達は、思わず笑ってしまうスリーA増田方式の認知症予防ゲームを取り入れた、楽しい脳活性化教室を開催しています。

これからの生活を楽しくイキイキと過ごしたいというあなた！  
楽しく笑うゲームがなぜ認知症予防になるのか、体験してみませんか？

### 教室例

1. 日付の確認・自己紹介・軽い準備運動
2. 1～10まで数えましょう
3. 歌って1、2、3
4. 両手でグーパー (歌:どんぐりコロコロ)
5. でんでん虫
6. リズム 2拍子 (歌:ウサギとカメ)  
3拍子 (歌:ふるさと)  
4拍子 (歌:富士山)
7. お手玉まわし (歌:おさるのカゴ屋)
8. ことば集め・ビンゴゲーム
9. 太鼓の合奏
10. タッピングタッチ(リラクゼーション)
11. お茶の時間



- ◇ 日時：月1回第3水曜日 受付午後1:15 開始1:30～3:30
- ◇ 場所：下田まちづくりセンター 和室 (椅子が使用できます)
- ◇ 参加費：300円 (お茶菓子他)
- ◇ 対象：65歳以上の方
- ◇ どなたにでも出来るゲームや頭の体操です。動きやすい服装でお越しください。

毎月第3水曜日 受付午後1:15 開始1:30～3:30

5月18日(水)	9月21日(水)	平成29年
6月15日(水)	10月19日(水)	1月18日(水)
7月13日(水)	11月16日(水)	2月15日(水)
8月17日(水)	12月21日(水)	3月15日(水)

下田学区まちづくり協議会 ☎ 75-0011  
湖南省認知症予防の会『野の花』上西美喜代 ☎ 75-0486

# 楽しく脳トしを！！

あかるく あたまを使って あきらめない  
**A A A**

いつまでも元気で 生き活きと暮らせるように  
楽しく脳を活性化させる 『スリーA』方式の  
脳トレゲーム教室を開催します。

脳活性化の  
楽しいゲーム

腹の底から  
自然に大笑い

申し込みは  
下田まちづくり  
センターまで。

主催 : 下田学区まちづくり協議会 福祉部会

湖南省下田まちづくりセンター内  
電話 0748-75-0011

## 脳トレ風景

