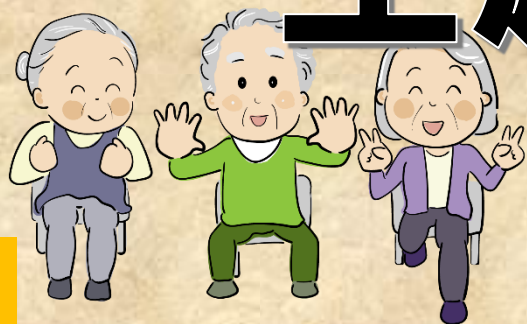


楽しく脳トレ!!

# 生涯現役 ゲーム



(エンジョイニングゲーム)

令和5年

8月23日  
(水曜日)

楽しく笑ってゲームをしながら手と頭を同時に動かしましょう。

このたび、総合プラザ1階にて「生涯現役ゲーム」を開催します。

手を動かし、複数のことを同時に考えながら行う運動は、他者とのコミュニケーションを通じて脳への刺激が伝わることから認知症の備えになると考えられています。

「グーチョキパー」「シート玉入れ」「リズム三拍子」など、

指から腕への運動を行いながら、脳の血流UPを促しつつ

「生涯現役ゲーム」に参加して、楽しく脳トレをしてみませんか。

会場： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階  
区民活動支援会議室1

時間： 午後2時から午後3時まで

参加費： 無料 定員： 20名

主催 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室

協力 一般社団法人みんなの認知症予防ネット

水分補給のため  
飲み物をご持参ください。



申込先： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室

電話 03-6379-4301 FAX 03-6379-4305 (裏面に申込用紙)

# 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ宛

電話 03-6379-4301

FAX 03-6379-4305

令和5年8月23日(水曜日)

「生涯現役ゲーム」

FAX申込書

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| しめい<br>氏名 |                             |
| 連絡先       | 電話                          |
| 年代        | 20代 30代 40代 50代<br>60代 70代～ |

※当日、体調が悪い場合は、無理をせず、参加を見合わせてください。  
※新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合があります。