

楽しく脳トレ!!



# 生涯現役ゲーム

(エンジョイニングゲーム)

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。

「ゲーチョコキパー」「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、楽しく脳トレを試してみませんか。

開催日

12月21日

令和5年 (木曜日)



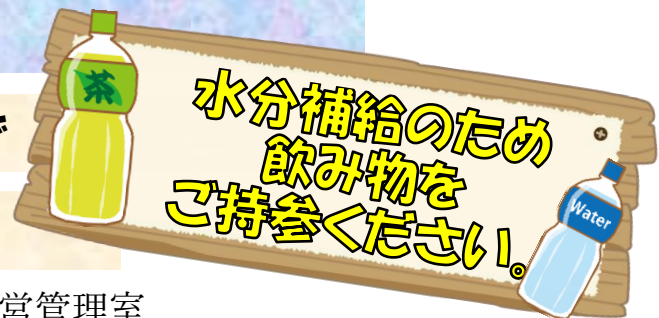
会場： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1 階

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



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12月21日(木曜日)

「生涯現役ゲーム」

FAX申込書

しめい 氏名	
連絡先	電話
年代	20代 30代 40代 50代 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。