

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。

開催日

12月25日

令和7年 (木曜日)



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。

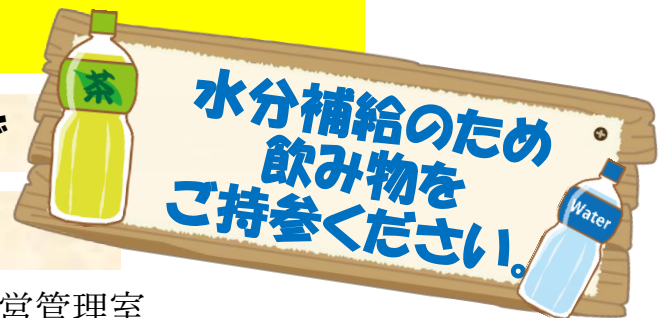
会場： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階

研修室 A

時間： 午後2時から午後3時まで

参加費：無料 定員： 30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 7 年12 月 25 日(木曜日)

「 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 80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。