

楽しく脳トレ!

生涯現役ゲーム

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。

「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?



開催日 令和8年

4月23日(木)

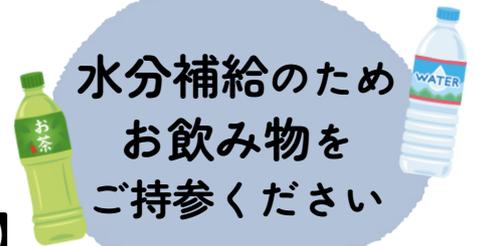
午後2時~3時

会場 世田谷区立保健医療福祉
総合プラザ 1階 研修室A

参加費 無料

定員 40名
【要予約】

水分補給のため
お飲み物を
ご持参ください



〈共催〉松原まちづくりセンター 松原あんしんすこやかセンター 松原社会福祉協議会事務局
ぼーときたざわ 松沢児童館 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

お申し込み

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 ファックス:03-6379-4305

窓口:総合プラザ1階 総合案内でお声がけください

生涯現役ゲーム



令和8年 4月 23日 木 午後2時から3時まで

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
1階 研修室A (世田谷区松原6-37-10)

- 参加無料
- 定員40名
【要予約】
- 水分補給のため
お飲み物を
ご持参ください



お申込方法



総合プラザ1階 総合案内

(世田谷区松原6-37-10)

総合プラザの総合案内にて、イベント名をお伝えください



電話 **03-6379-4301**

申込内容(下部を参照)をお伝えください



ファックス **03-6379-4305**

お申込内容をご記入の上、お送りください

予約完了のご連絡はいたしません。定員超過や中止の場合ご連絡します

お申込内容

「生涯現役ゲーム」

令和8年 4月 23日 (木) 午後2時から3時まで

氏名 ※フルネームでご記入ください

(フリガナ)

(漢字)

電話番号

ご年代 ※該当する箇所に丸をつけてください

20代

30代

40代

50代

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

※ご記入いただいた個人情報は、本イベントのみに使用し、第三者に提供することはありません
(中止、延期などのご連絡用にお聞きしています)