

NEW!

みんなDE学ぼう 認知症予防教室

「車の運転と認知症予防」
第47回 9/28 開催!



大野医師の講義では、高齢になると運転能力の低下に伴い、車の運転が危なくなる。

だが、外出の準備や車の運転操作により認知症予防になるというお話し

を、免許更新の実体験を交え楽しくお話しいただきました。

「外出することは頭を使うこと」これからの寒さに負けずに外に出掛けることも、認知症予防に繋がるのですね。

第44回でもご好評いただいたカレンダー制作では、ハロウィンやクリスマスといった行事のイラストをふんだんに使って、素敵なカレンダーを皆さんで制作していただきました。



今回の体操

肩甲骨はがし体操



身体がポカポカになったとご好評いただきました!

今後の予定

第48回 10/26 14:00~
第49回 12/28 14:00~
第50回 1/25 14:00~

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中!
TEL 06-4808-8151