

2024

みんなDE学ぼう 認知症予防教室

「笑うことと認知症予防②」
第52回 2024/3/28 開催！



今回の講義は前回に引き続き、笑うことと認知症予防についてのお話でした。

前回では作り笑いでも笑顔になることによって脳そのものの活性化につながる、とお話されましたが、その作り笑いが続いてストレスとなってしまうたら本末転倒。

心から笑えるよう人とのつながりや日常を大切に過ごすことが、認知症予防に重要なことです

高齢だから……と悲観せず、趣味や興味を持って毎日を笑顔で過ごせるようにしましょう！

今回も4～6月までのカレンダー作りを行いました。当教室に複数回お越しくくださった方からは、「前回よりももっと工夫をと考えて楽しく作ることができました」とのお声もいただきました。

こうして、講義以外にも楽しんでいただきながら頭を使うような企画も引き続き行っていきたいと思ひます



今回の体操

グーパー体操
二拍子・三拍子体操



手遊びもさらにハイレベルに！
脳への負荷がかかっているのを感じます…！

今後の予定

第53回 4/25 14:00～
第54回 5/23 14:00～

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！

お申し込みは
TEL 06-4808-8151
まで