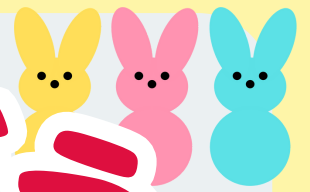


2024

みんなDE学ぼう 認知症予防教室



「笑うことと認知症予防」
第51回 2024/2/22 開催！



今回の講義は笑うことによって得られる様々なメリットについてのお話でした。

作り笑いでも笑顔になることによって、脳の血流改善・NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させ、がん細胞を攻撃させることによるがん予防・脳そのものの活性化など体にとってのメリットがたくさん。

笑顔でいることによるメリットをデータで示しながらの導入講義でした。次回も笑いの重要性についての講義となります。

新年早々暗いニュースも多く、どうしても不安になりがちな昨今ですが、だからこそこういった皆さんと関わりながら楽しく学習する場がとても大事な役割を果たしているのだと、こちらとしても気付きの多い講義でした。

また次回講義でも皆さんと笑顔でお会いできることを、一同楽しみにしております！



今回の体操

手遊び



久しぶりの北川看護師による手遊びです。意外と難しい……

今後の予定

第52回 3/28 14:00～

第53回 4/25 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