

【令和6年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和6年12月19日(木曜日) 13:30 ~ 15:30 ホール

【物忘れ予防に“脳活”！】

～脳トレで頭スッキリ！記憶トレーニングやレクリエーションなどで

脳を活性化し、物忘れを予防しよう～

皿良陽子 先生

皿良陽子 先生のご指導の下、「物忘れ予防に“脳活”！講座」を行いました。

脳活、頭の体操は、認知症にならないために有効な講座です。

～指先トレーニング、視聴覚トレーニング、記憶トレーニング、計算トレーニング、読み書きトレーニング、パズル、ゲーム(連想・カードなど)、音読トレーニング、日記を書く、レクリエーション、懐かしの歌を歌おう、脳活性化体操～

皆さん、たいへん興味を持って受講して下さいました。



