

# 生涯現役 ゲーム



(エンジョイニングゲーム)

令和 6 年

1/17(水)

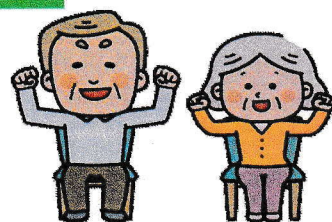
楽しく笑ってゲームをしながら手と頭を同時に動かしましょう。  
ひだまり友遊会館の2Fにて「生涯現役ゲーム」を開催します。  
手を動かし、複数のことを同時に考えながら行う運動は、  
他者とのコミュニケーションを通じて脳への刺激が伝わること  
から認知症予防に効果的と考えられています。

「ゲーチョコキパー」「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。

会場： 2階会議室

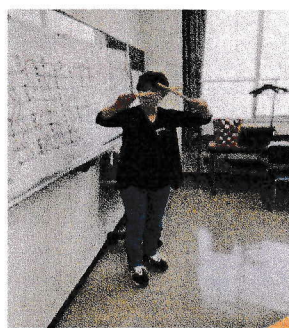
時間： 午後1時30分から午後2時30分まで

参加費： 無料 定員： 15名



主催 世田谷区立ひだまり友遊会館

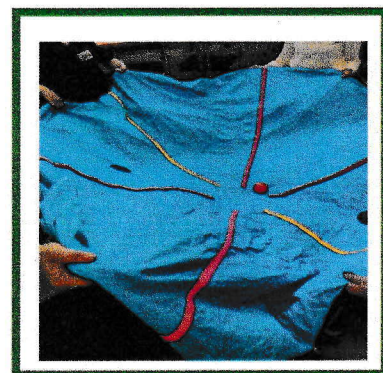
協力 一般社団法人みんなの認知症予防ネット



リズム三拍子！！



ゲーチョコキパーで！



シート玉入れ！！

申込先： 世田谷区立ひだまり友遊会館

電話 03-3419-2341 (お申込は事務所または電話でお願いします。)

世田谷区立ひだまり友遊会館宛