

どなたでも参加可能

下古屋でつながる



人生100年時代！

心も体も元気に過ごすため
一緒に運動、脳トレ
楽しくおしゃべり
しませんか？

予約は不要です！

どうぞお気軽に
お集まりください♪



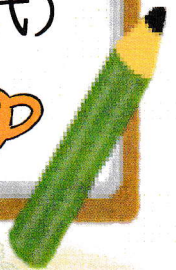
日時：毎月**第4金曜日**

10：00～11：00

場所：

下古屋公民館（仮設）

費用：**100円**（お茶代）



令和7年度 開催日時

4月 25日	5月 23日	6月 27日
7月 25日	8月 22日	9月 26日
11月 28日	10月 24日	12月 26日
1月 23日	2月 27日	3月 27日

《お問い合わせ》

豊田福寿園地域包括支援センター 0565-45-5357

内容は・・・



①発声練習

はっきり言葉を発することで、
口やのどの筋肉が鍛えられます

②包括からの情報提供

身体や生活に関する、知るとちょっと
得するお話をします

③脳トレ

④季節に合わせた工作

毎回ではありませんが、折ったり塗ったり
貼ったり、短時間で作れるものです



4月はかぶと作りを予定

⑤コグニサイズ (^^♪

音楽に合わせて体を動かします

頭と体を同時に行うことで認知症予防にも
繋がります

