

どなたでも参加可能

下古屋でつながる

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

日時：毎月第4金曜日

10:00~11:00

場所：下古屋区民会館

費用：100円(お茶代)



令和 8年度 開催日時

4月 24日

5月 22日

6月 26日

7月 24日

8月 28日

9月 25日

10月 23日

11月 27日

12月 25日

令和9年

1月 22日

2月 26日

3月 26日

お問い合わせ

民生委員 浦野 みち子

0565-45-7788

豊田福寿園地域包括支援センター

0565-45-5357



内容は...



発声練習

はっきりと言葉を発することで、

口やのどの筋肉を鍛えましょう

包括からの情報提供

知っておくとちょっと得する情報

(体や生活に関すること等) についてお話します

脳トレ

季節ごとの工作

毎回ではありませんが、折ったり貼ったり、

短時間で楽しめるものを行います

コグニサイズ

リズムや音楽に合わせて体を動かしましょう

頭と体を同時に動かすことが認知症予防にもつながります

