

脳トレ広場

気軽に認知症予防しませんか？

どなたでも参加
できます

脳トレ広場
はじめました

<開催日時>

2月9日(木)

10時~12時

毎月第2火曜日

<会場>

埼玉西協同病院1階 待合室

- ◇もの忘れが気になる方、認知症予防したい方
 - ◇事前予約なし
 - ◇自分の好きな時間に。
 - ◇診察の合間にちょっと気軽に。
 - ◇自由にできる脳トレ広場。
- どうぞいらして下さい。
さあ、みんなと一緒に心も身体も脳も元気にしましょう。

<今後の脳トレ広場予定>

3月8日(火) 10時~12時

4月12日(火) 10時~12時

5月10日(火) 10時~12時



<広場の流れイメージ>

10時~12時

- ドリルなどを使って行う脳トレ
- ラダー体操（認知症予防トレーニング）
- 転倒予防トレーニング他



<特徴>

- ご自分で自由に気軽にできる脳トレ広場。
- 事前予約は必要ありません。
- 自分の都合に合わせて参加できます。
- やりたい脳トレだけ参加するだけでもOK。5分、10分だけの参加も可能です。

埼玉西協同病院 組織課(伊藤 曾田)