

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

<開催日>

5月10日(火)第2火曜日

6月7日(火)第1火曜日

7月5日(火) //

<開催時間帯>

①10時～10時50分

②11時～11時50分

<会場>

埼玉西協同病院1階 待合室(放射線科前)

<持ち物>

ペン、飲み物

<服装>

動きやすいもの(薄着)、運動靴



<広場の流れイメージ>

<1回目>10時～10時50分

前半：ドリルなどを使って行う脳
トレ

後半：ラダー体操(認知症予防ト
レーニング)

<2回目>11時～11時50分

※1回目と同じ内容です。

◇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、みんなで一緒に心も身体も脳も元気にしましょう。



埼玉西協同病院 地域連携課(もてぎ、曾田)
04-2942-0323(代表)