

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
開催中！

＜開催日時＞

6月7日（火）

①10時～10時50分

②11時～11時50分

毎月第1火曜日

（6月からは第1火曜日になります）

＜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。



＜今後の脳トレ広場予定＞

7月5日 8月2日 9月6日

埼玉西協同病院 組織課（茂木 曾田）

070-2154-7354（茂木）