

こころとからだの元気教室

参加者募集

こころとからだの元気教室では認知機能低下の予防を目的に、頭や体を使った様々な脳トレーニングを実施します。1人ではできない活動を、みなさんで楽しく取り組んでみませんか？1回限りの参加もできます。お気軽にお問合せ下さい！

頭と体、五感を使って脳を活性化！

コグニサイズ

国立長寿医療研究センターが開発したプログラムです。頭を使う活動と、体の運動を同時に行うことで、認知機能の向上を目指します。

シナプソロジー

(株)ルネサンスが開発した五感を刺激しながら、脳を適度に混乱させ、脳の機能向上を目指すものです。



語り合い

回想法

昔の写真を見ながら、みなさんで楽しく語り合しましょう。



- ◆ 場 所：金沢医科大学病院 病院1号棟 12階 大会議室
(都合により変更となる可能性があります)
- ◆ 時 間：10:00～12:00
- ◆ 定 員：25名/回
- ◆ 参加費：500円/1回 (レクリエーション保険費を含む)

教室開催日

2月 10日 (土)	3月 17日 (土)	4月 7日 (土)	5月 12日 (土)
2月 24日 (土)	3月 31日 (土)	4月 21日 (土)	5月 26日 (土)



お申し込み・お問い合わせ先

金沢医科大学病院 認知症センター

TEL 076-286-3511 (内線 5429・8217)

(月～金の午後上記にご連絡下さい)

