

# 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、みなさんと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、みなさんと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

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 6月 9日(土)  | 7月 7日(土)  | 8月 4日(土)  | 9月 8日(土)  |
| 6月 23日(土) | 7月 21日(土) | 8月は4日のみ開催 | 9月 29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)

