



# 脳若トレーニング

体験講座 500円(飲み物代)



ipadを使って楽しく脳を鍛える教室



|   |               |   |
|---|---------------|---|
| 1 | 記憶トレーニング      | 記憶力を鍛えます！<br>楽しい問題が脳を活性化します             |
| 2 | BB体操          | 脳(Brain)と身体(Body)の組み合わせ体操で<br>イキイキ・ハツラツ |
| 3 | iPad使いこなし     | 面白アプリやインターネットを<br>楽しみましょう♪              |
| 4 | 回想タイム         | タイムスリップして、<br>あの頃の気持ちに戻ります。             |
| 5 | コミュニケーション・ワーク | 全員で楽しむトレーニング。<br>コミュニケーション力が試されます。      |
| 6 | リラックス運動       | 講座の最後はヨガをイメージした<br>ゆっくり体操               |

1回60分の講座メニューは盛りだくさん。脳も身体も休みヒマがありません

日時 5月13日(金) 14時~15時

場所 カフェギャラリー南風 TEL048-764-8850

先着20名様 ipadはこちらで用意します

主催 特定非営利活動法人 介護予防で日本を元気にする会 脳若ステーション  
脳若トレーナー 中山律子