

2023 年度中鯨城会公開講演会のご案内

中鯨城会

「唄ってマジック見て体験、体操・タングラムサロン」

日時：23年9月13日(水) 10:00～11:30頃 (受付開始9:30)

場所：中在宅センター3階研修室 (052-331-9951)
地下鉄上前津駅3番出口から南東へ歩5分 (中日美容専門学校 東)
(現在、3番出口使用不可のため2番出口を出て信号を渡って直進し、左折です)

講師 中区認知症予防リーダー (大衆眞里子、長谷川幸子、堀田友三郎、山川富久)



- 1) まず、皆さんと一緒に歌を唄いましょう (皆さんが知っている歌です: 歌詞も配布)
- 2) 「コグニサイズ体操」
コグニション(認知)とエクササイズ(体操)を組み合わせた認知症予防体操
- 3) 「マジック」マジックの魅力を話して演じます。体験してもらいます。
- 4) 「タングラム」小さな図形を使い形づくりをやって前頭葉を刺激します。
- 5) 最後は、もう一度 皆さんと一緒に歌を唄って終わりましょう ♡

お問い合わせは、中鯨城会講演会担当：水野 まで
090-7047-3445