

働き方が変わって  
時間ができた

認知症予防に  
興味がある

最近引っ越してきて  
知り合いが少ない

新しいことに  
チャレンジしたい

認知症予防

# 脳活プログラム

参加しませんか？

認知症予防につながる脳活とは？

脳も筋肉と同様に漫然と使っているだけでは衰えていきます。意識的に脳を使い、効果的に脳を鍛え続ける生活習慣こそが、認知症になりにくい脳活の極意です。アプローチ方法は様々あります。練馬区では認知症予防に特化した3つの講座をご用意しました。

仲間とLINE・楽しく脳活！

スマホで脳活編

脳活体操編

ゆる×らく体操  
頭も使います

発声・実演  
新たな自分！

絵本  
読み聞かせ編

自分に合った活動をグループで

楽しく続けて認知症予防♪

対象：65歳以上の区民の方

講座終了後も主体的に、楽しみながら  
和やかにグループ活動をしたい方

参加費：無料

詳しいプログラムの内容、  
応募方法などはチラシ中面  
または右記QR  
コードから区  
ホームページへ

