

# 認知症を

# ぶっとばそう!



要申込



## ♪ 認知症予防の楽しい体操とゲーム ♪

- ☆ 顔の体操 ⇒ 表情筋の活性 ⇒ 表情豊かに・しわ予防
- ☆ 口の体操 ⇒ 口腔機能向上 ⇒ 食べこぼし予防・嚥下予防・すっきり笑顔
- ☆ 指遊び ⇒ 認知症予防 ⇒ 脳トレ・集中力アップ
- ☆ 上肢運動 ⇒ 運動神経予防・上肢筋肉運動
- ☆ ストレッチ ⇒ 転倒予防・姿勢矯正 ⇒ 脚力アップ・ヒップアップ
- ☆ ジャンケンゲーム ⇒ 認知症予防 ⇒ たくさん笑ってふれあい
- ☆ その他のゲーム ⇒ 協調性・仲間意識・リラックス



## 4/20(木) 午後2時～3時30分

場 所：市民活動センター会議室  
(クリエイトセンター内2階)

講 師：小山 紀彦 さん(NPO法人「生きがい大阪」)

定 員：30名                      費 用：200円



お申込み・お問い合わせ先

茨木市市民活動センター

〒567-0888

茨木市駅前四丁目6-16(クリエイトセンター内)

TEL/FAX：072-623-8820

開所時間：9時30分～18時まで(水・金22時まで)

休 所 日：月曜日・祝日

