

～脳と身体を鍛えて認知症予防～

参加費
無料!

キッズと一緒に
楽しめる♪



認知症予防

go! 脳イキイキ ふれあい 夏まつり go!

人生100年時代を迎え、介護を必要とせず自立した生活を長く送れるように早期の予防策を打つことは大切な事です。まだまだアクティブに人生を楽しみたい! 元気な両親にいつまでも健康で長生きしてもらいたい! さらに100年以上生きるのが当たり前となるキッズ世代も一緒に楽しみながら「認知症予防・介護予防」についてゲーム感覚で学ぶ一日を過ごしませんか?

Let's enjoy♪
スタンプラリーでプレゼントをゲットしよう♪



介護予防体操



1クール
20分

様々な介護予防体操の中でも高齢者が椅子に座って簡単にできる体操を専門家の指導で体験できます。キッズと一緒にどうぞ♪

テニスゲーム



約20分

集中力を養うソフトテニスのあてゲームです。デュアルタスクのゲームが交互に入り、身体を動かしながら前頭葉の活性化を促します。

キッズプログラミング



約10～
20分

小学校でプログラミング教育の導入が決まり、関心度も高いキッズプログラミング。大人も一緒にチャレンジしてみよう!

iPadで脳イキイキ体験



約10～
20分

iPadのアプリを使って短期記憶・ワーキングメモリを楽しく鍛えます。脳若チャレンジで認知機能もチェック可能です!

日時

2018年7月21日(土) 11時～16時

【会場】大阪市立大正会館(大正区コミュニティセンター)

① 14時～15時半: 脳と心の健康セミナー... 「介護予防で日本を元気にする会」理事長 光岡 真里

② 15時半～: お楽しみ抽選会

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」 お問い合わせ: ☎ 092-980-1652

協賛: 八尾自動車教習所、パソコン教室 Y&Family、脳若サロン和んすもあー、株式会社マイクロカプセル、パソコン教室パソノワ、株式会社ハーティネス、脳若ステーションおおぶ、石ころパソコン教室

※iPadはApple Inc.の商標です。販売等は一切ございませんのでご安心ください。

