

スリーA smile

た の し い 脳 ト レ



毎月・第3金曜日
2024年 1:30~3:00

2/16	3/15	4/19	5/17
6/21	7/19	8/16	9/20
10/18	11/15	12/20	
2025年	1/17	2/21	3/21

プログラム A.B は日替り

A スリーA とは 頭文字のAを3つ集めたキーワード

A あかるく A あたまを使って A あきらめない

手,指を使って・お手玉・じゃんけんリボン・握力強化のシーツバレー・楽しい太鼓も

B 時にはコグニサイズで 歌・数字・記憶 などの脳トレも
(★コグニサイズ・音楽療法士高橋亮太郎先生許諾済)

●音楽療法カウンセラー ●マインドフルネスセラピスト ●瞑想インストラクター

C Aokiのリラクゼーションストレッチ

癒しの曲とともに 体の筋肉を緩めます

~~心身ともに緊張をほぐし ころろ穏やかなひと時を~~

● 場所:大豆戸地域ケアプラザ 2F

● 参加費:100円(楽しい茶話会有り)

(スリーA 増田方式インストラクター)

● お問い合わせ:青木光子 ☎546-6680



©Aoki