

スリーA smile

たのしい脳トレ



脳を活性化

プログラム C は不定期

毎月・第3金曜日
2024年 1:30~3:00

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

A スリーAとは 頭文字のⒶを3つ集めたキーワード
 Ⓐ あかるく Ⓐ あたまを使って Ⓐ あきらめない
 手,指,歌で ^{グ〜}チョコ ^{パ〜}お手玉・じゃんけんリボン・握力強化シーツバレー・楽しい太鼓 etc

★マインドフルネスセラピスト ★瞑想インストラクター★ 音楽療法インストラクター
 ★メンタル心理ミュージックアドバイザー

B Aokiのリラクゼーションストレッチ

癒しの曲に身をまかせ 全身の筋肉を緩めます
 ~~~心身ともに緊張をほぐし 穏やかなひと時を~~~~

**C** 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・大豆戸ケアプラザ 承認)

● 場所：大豆戸地域ケアプラザ 2F

● 参加費：100円 茶話会有り



● お問い合わせ：スリーA 増田方式インストラクター  
 青木光子 ☎546-6680

