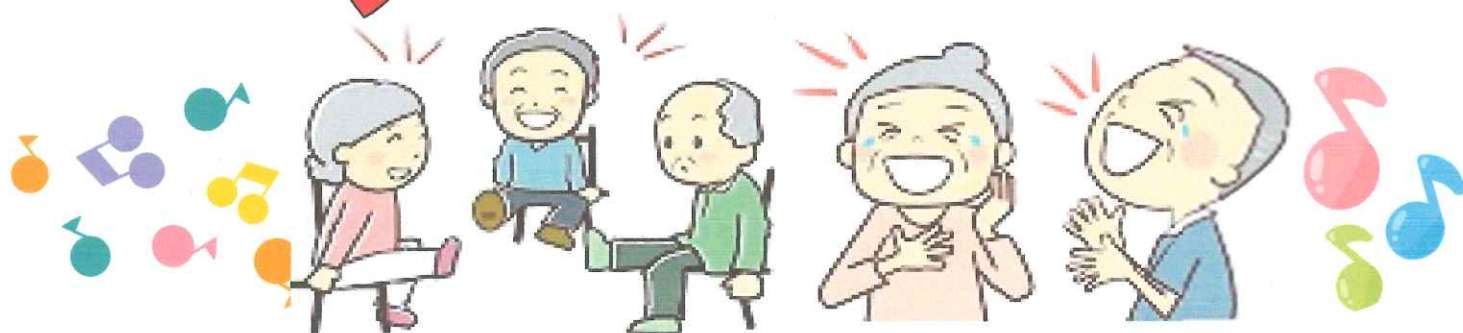


スリー²⁰²⁵A smile

たのしい脳トレ



スリーAとは 頭文字のあ(A)を3つ集めたキーワード
A (A)あかるく (A)あたまを使って (A)あきらめない

歌を唄いお手玉などで手指を使い・楽しいじゃんけんリボン・シーツバレエ
数字・言葉の記憶などの脳トレ・唄いながら楽しい太鼓も♪

[高橋亮太郎先生(コグニサイズ・音楽療法士)大豆戸地域ケアプラザ/承認]

B Aoki のリラクセーションストレッチ

椅子に座り癒しの曲とともに心身の緊張をほぐし 穏やかなひと時を～

★マインドフルネスセラピスト★音楽療法カウンセラー★瞑想インストラクター
★メンタル心理ミュージックアドバイザー★訪問介護員2級養成研修課程修了

毎月 第3金曜日 1:30～3:00

場所: 大豆戸地域ケアプラザ 2F

● 参加費 : 100 円 終了後に茶話会有り

(スリーA インストラクター)

● お問い合わせ 青木光子 ☎ 546-6680

©Aoki

(この事業は[赤い羽根共同募金]を財源におこなわれております)