

昨年も好評！



スリーA 体験講座

心の健康づくりや脳の活性化を目指したい方にお勧めの講座です！

人と楽しく笑いあって交流する方法があります。

地域のサロンやシニアクラブで活用してみませんか？



スリーAとは、脳の活性化で認知症の発病や進行を遅らせることを目指す取り組みで、**あかるく、あたまを使って、あきらめない**の頭文字からとられています。**スリーA**には、**本人を癒し支える、脳機能を上昇させる**といった2つの要素があります。

※マスク着用で実施します！

日時 全3回コース

- ① 12/2 (木) 13:00~14:30
- ② 12/9 (木) 13:00~14:30
- ③ 12/17(金) 13:00~14:30

場所 いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 どなたでも

定員 20名

参加費 無料

持ち物 飲み物、動きやすい服装

講師 NPO 法人 かたつむりの会



お申込み 電話 またはいずみ野地域ケアプラザ窓口で 10/10(日)10時から受付開始

横浜市いずみ野地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎ 045-800-0322 (担当:今北)

※新型コロナウイルスの感染状況により、事業が中止となる場合がございます。ご了承ください。