

# アクティブニアのためのトレーニング連続講座

## 脳トレ編

### 脳トレ体操 ～ 頭とからだを元気に動かそう ～

脳の活性化・トレーニングには様々な方法があります。本講座ではリハビリの専門職が認知症や脳のはたらきについてお話し、脳トレ問題はもちろん、脳と身体を同時に使うマルチタスクなどを使って、楽しみながらトレーニングをしていきます。

日時 **9月19日(木)** 13:30 ~ 15:00

場所 花川北コミュニティセンター 会議室

講師 岡地 雄亮 さん

(いしかり地域リハビリテーション連絡会 地域密着型通所介護 サンサンイシカラ 作業療法士)

定員 20名

費用 500円

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

申込期間 **9月17日(火)まで**

申込・問合せ

石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
TEL 0133-77-7070 (火~土・10:00~17:00)  
休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日)

今後の連続講座

10月8日 眠トレ編

月  
日  
曜  
日  
直

主  
催  
・  
問  
合  
せ

石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
(指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩)  
TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071  
HP <http://popolart.sakura.ne.jp>

区画番号

5

石狩市掲示板