

# めいとう薬月まつり

\\ 笑いながら、カラダもアタマも動かすイベント / /

楽しく健康体操!!  
認知症予防



来場者プレゼント  
あります!!

日時：令和4年8月30日(火) 13:15~14:45

定員：先着18名 集会室

申込：8月12日(金)~ 電話または窓口にて受付  
(703-9282)

## 【内容】

コグニサイズ：頭と身体を使った脳トレ体操

朗読：耳から入る情報をもとに想像力+集中力を養います

サザエさん体操：おなじみの曲に合わせて身体を使いましょう

歌：声は小さく、お口はしっかり！オーラルフレイル予防

笑いヨガ：「笑う」は免疫力を高めます。笑いましょう😊