



# 楽しい

# 脳活のすすめ



## ～クイズやリズムで脳トレ体操～

脳科学によれば、年を重ねながらも穏やかな生活を送るために「前頭前野」（思考、創造、記憶、学習、自発性・身辺自立、意欲・集中、コミュニケーション、行動・情動の制御が行われている場所）を使うことが大切だといわれています。

今回は古き良き時代を振り返り、昭和を題材としたクイズやリズム体操を楽しみながら、脳の「前頭葉」を刺激します。

日 時：**3月16日(木) 13:30～14:30**

場 所：**名越やすらぎセンター（材木座2-15-3）**

\*市役所 13:00 発のマイクロバスをご利用ください。

講 師：**地域包括支援センター 鎌倉きしろ**

**上村さん**(保健師) **山本さん**(社会福祉士)

対 象：**60 歳以上の市民 先着 20 名**

申込み：**名越やすらぎセンター**

**☎25-1188まで**

\*3月1日（水）から受付開始します。

