

最近人との関わりが
減っている…

今後のために手軽に
予防したい！



みんなで一緒に 脳の体操 しませんか

【内容】 手作りボッチャや馴染みのある曲に合わせて簡単な体操を行い、
脳に刺激を与えます。
座ってできるので“ホッ”と一息つきながらみんなで楽しく
脳のトレーニングをしませんか♪

～こんな効果があります～

- ★認知症の予防に繋がる
- ★ストレスの発散で心の健康になる
- ★体力を維持し、老化を遅らせる

参考・引用：国立研究開発法人 国立長寿医療センター、一般社団法人 認知症協会

【日時】 令和5年6月27日（火）10：00～おおよそ1時間半程度

【対象】 蓮田・馬込・東・御前橋在住（蓮田南中学校地区）で
認知症予防に興味のあるおおむね65歳以上のシニアのかた
（定員20名）

【場所】 下町自治会館（蓮田市東3丁目2-5）

※当日は徒歩か自転車でお越しください。
※マスク・飲み物・中履きのご準備をお願いいたします。

当日は腹話術ショーもお楽しみいただけます😊



お申込は下記問合せ先までご連絡ください。

お問合せ 蓮田南中学校地区協議体

蓮田市社会福祉協議会

蓮田市関山4-5-6

☎048-769-7111



この活動は生活支援体制整備事業の取り組みです。
蓮田市が実施主体となり、事業の一部を蓮田市社会福
祉協議会が推進しています。