

# 認知症予防の脳トレ

脳にアプローチ！生涯健康を維持しよう。

～運動も、楽しみも、行動を命令するのは「脳」だった～

## ◆ お話しの概要

### ◆ 「脳健康」はすべての源

- ・生涯、楽しく生きがいをもって過ごす為に必要なのは「脳」の働きがベースになっている。
- ・筋トレも、食生活を考えることも、コミュニケーションをとることも、判断力、行動力を起こしている「脳」が健康である事が前提となる。

### ◆ 「脳トレ」は何をトレーニングするのか？

- ・そのために何をすると良いのか？
- ・近年「脳トレドリル」などが普及している中で、一体どれが良いのか？明確に記しているものはあまりない。

### ◆ 「脳トレ」の紹介

- ・2017年から脳トレ普及のために、活動している脳トレ士が、簡単に毎日出来る「脳トレ」をご紹介します。

## 講師 伊藤 彩

### □ 講師のプロフィール

- ・2017年 脳健康を啓蒙活動する[てらこやび]を開業後、湘南地区にて脳トレ「パステルアート」を定期的に開催。
- ・NPO 法人[こころとからだの介護予防協会脳トレ士マスター]習得後、(福)千葉県身体障害者福祉協会社会参加推進福祉にて脳トレ教室開催。
- ・千葉生涯大学校江戸川校舎にて、定期的に「脳トレ教室」を開催。
- ・2019年 かながわ介護予防・健康づくり運動指導員として登録後も、ツクイ及び、SOMP ラヴィーレレジデンス等高齢者施設で脳トレ教室開講中

・2月7日(水) 14:30～  
・かながわ県民センター 711 会議室

### ◆ お申し込み・お問合せ：都築(ツズキ)迄

☎080-3403-8763

e-mail<miyakos16@cx.em-net.ne.jp>

\* 会員の方は参加可否のご連絡を1/25日迄にご連絡をお願いします。

\* 非会員の方は個別に上記迄お申込み下さい。

◆ 参加費：今回のみ参加の方：800円

主催： 健生カルチャーサークル