



# レクリエーションで 楽しく脳トレ

最近、シニアの方が、加齢とともに体力や気力に衰えを感じ、運動能力や認知能力の低下などを招き、そうした状況が要支援・要介護の危険性を高める要因になると考えられています。

そこで、60歳以上の方を対象に元気と笑顔を引き出す講座を企画しました。虚弱予防、機能維持・向上に役立つレクリエーション活動を活用した脳トレーニング方法を体験します。楽しく心と体を動かして健康長寿にお役立てください。

**日 時** 平成30年2月19日(月)10:00~12:00

**会 場** プラザノース 2階 多目的ルーム

**定員対象** 100人・60歳以上の方

**講 師** 日本レクリエーション協会公認  
福祉レクリエーションワーカー、  
聖徳大学非常勤講師  
天野 勤 氏

**受講料** 500円(事前申込み・先着順)

**申込方法** 電話・来館又はFAX(事前申込み)

**申込先** (公財)いきいき埼玉 高齢者いきがい支援担当  
電話：048-728-7951 FAX:048-728-2130

**受付時間** 9:00~17:00 ♡ただし、土日祝及び休館日を除く



主催:公益財団法人いきいき埼玉

# 「レクリエーションで楽しく脳トレ」申込書

年 月 日

フリガナ 氏名		男・女	年齢	年齢	歳
住所	〒				
電話					

FAX:048-728-2130



**公益財団法人いきいき埼玉** 高齢者いきがい支援担当

〒362-0812 伊奈町内宿台6-26

埼玉県県民活動総合センター内

電話048-728-7951 FAX048-728-2130