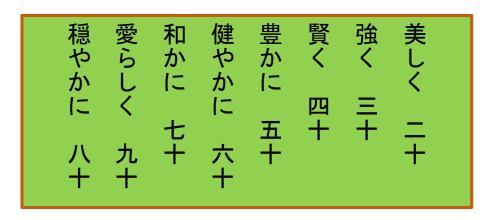
第25回茶話会のお知らせ

シニア世代対象、頭と身体の柔軟体操教室



これは、あるカードに書かれていた言葉です。

皆さんも、こんなカードを手にしたら、ふと、自分のこれまでの人生を振り返ったりする のではありませんか?

今回は、健やかに、和かに、穏やかに、愛らしく生きるための『頭と身体の柔軟体操教室』 を企画しました。ゲーム・体操・ビデオ・なぞなぞ、とより多くの会員の皆さんに楽しん でいただける内容です。今日も元気に笑顔で過ごしましょう!

参加申し込みは、ホームページ参加登録へ 締め切り:11月25日

茶話会 日時:12月1日 9:30~12:00 会場:出羽公民館 A 学習室

プログラム

- 1. 『デュアル・タスクとは?』 (金 真紀子) 同時に二つの動作を行うことで、脳と身体の機能を高め、認知症予防に役立ちます。 実際に体験してみましょう。
- 2. 『プチ情報 此れからの魚事情』(岩崎 司郎) 『なぞなぞ それなんですか? What is it?』 岩崎さんのウンチクがひかります。
- 3. 『簡単?難解?頭の柔軟度測定』(村上 瑛子) 昔から、超堅物と言われていた方々、測定値は?

★この後は、珈琲、お茶をのみながらのビデオ鑑賞

- 4.『しらこばと橋の塗り替え工事』(阿部 一枝)
- 5. 『将軍の船で東京湾遊覧』(小山 淳子)
- 6.『南越谷阿波踊り』(鳥井 久美子)

