

東青梅老壯大学 | 1月講座

「笑顔があふれる 脳活性化教室」

を実施しました



▲ 大西 知恵子 講師

令和7年11月27日（木）に青梅市福祉センター2階集会室にて11月講座を実施し、学長含め35名が参加しました。

認知症について勉強し、認知症予防プログラムを楽しく明るく頭を使って体験しました。



▲隣りの人と褒め合い



▲ 後出しじゃんけん



▲ 説明に耳を傾ける学生達



▲ 太ももの上げ下げ

東青梅老壯大学に参加するだけでも、認知症予防になるとのことです。楽しく学び、体を動かす講座もあります。ぜひ皆さんの参加をお待ちしております。