

とやまし元気づくりプロジェクト2022

おしゃべりしながら 「目トレ」と「脳トレ」 を楽しもう！

シニアにも
小中学生のお子様にも
オススメ！！

目のストレッチや呼吸法を行いながら、心身のリラックスを促していきます。おしゃべりしながら、音を聴きながらの本を使ったトレーニングで、楽しく**右脳を活性化**♪

日時	内容	主な対象
8月24日(水) 10：00～11：30	学力UPと動体視力UP 「文武両道」で効果を発揮	学生向け 6名
9月21日(水) 10：00～11：30	記憶力UPで介護予防、 認知症予防にも効果的	シニア向け 6名
10月26日(水) 10：00～11：30	集中力UPで、仕事や家事 を効率よくこなし、時間に ゆとりがもてます	主婦・社会人向け 6名

各回
予約制

場所・参加費

..... ❖

場所：総曲輪レガートスクエア内
ギャザリングスペース
(ギャラリー)

参加費：500円



吉河恵子

よしかわけいこ

インストラクター
として、富山県内
で活動中☆
みなでおしゃべり
しながら、楽しく
脳を活性化させ
ましょう♪

お申し込み・お問い合わせ

認定NPO法人まちづくりスポットまちスポとやま

TEL：076-461-3332

Mail：toyama.info@machispo.org

※本プログラムは令和4年度とやまし元気プログラムウェルビーイング研修の一環で実施しています。

※新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。県独自の警戒レベルが「ステージ2」以上の場合は中止します。