

2.1.2 令和5年度 年間4回 ガンバレサロンを開催

第79回：5月24日、上町会館にて総勢53名の方が参加



最近高齢者をターゲットにした詐欺電話等に注意！と題した講演を行っていただきました。
講師：鳥山駐在所に着任したばかりの警察官

第80回：8月23日、上町会館にて総勢40名の方が参加



上町会館内に若々しい歌声と、心の底からの笑い声と共に、昔の若かりし頃の思い出話が飛び交っていました。

第81回：11月22日、上町会館にて総勢41名の方が参加



マジックと話芸で、会場を和ませ、お腹の皮が緩みっぱなしでした。

第82回：2月14日、上町会館にて総勢44名の方が参加



「**認知症予防教室**」と題して講演

「**もの忘れ**」と「**認知症**」の違い！

認知症とは、加齢や病気によって脳の細胞が壊れることや、脳の働きが衰える事で起こる＝

日常生活に支障

運動による認知症予防の効果は？

どう言う運動をすれば効果的？

二重課題と言った「**2つ以上の課題を同時に行う**」運動が、「**脳の活性化に良い**」とされています！

さあ実践！

グー！パー！

