

脳 いきいき 教室

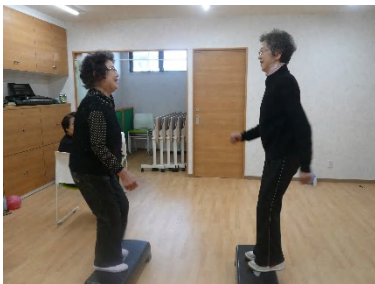
78歳男性の声

- ・指導者の熱意に誘導され、知的学習、コグニサイズ、おしゃべりに笑いにと脳だけでなく心も刺激を受け、活性化して元気になり本を読み始めたり、散歩の回数が増えました。
- ・おいしい食事お喋りをしながらの昼食。



健康体操

- ・足先から、全身のストレッチをした後、筋力体操・エクササイズ。認知症予防に良いといわれているコグニサイズにゲームに唱歌と多彩にとんだ教室。本当によく笑い、涙を出してしまいます。



麻雀・ラミィキューブ

参加者の声

- ・ラミィキューブは、数字を駆使してのゲーム。初めて参加してもできるゲームですが、難しい。使っていない脳が刺激を受けているのがわかりますと。終わってからおいしいコーヒーは格別です。



夢カフェ



参加者の声等

- ・夢カフェ活動中に、懐かしい方や素敵な方とお逢いできてうれしいです。
- ・カフェの仕事に憧れていました。一度やってみたかったのです。
- ・一人で過ごされている方、毎日散歩の帰りにコーヒーとお喋りを楽しまれている方皆様の居場所。