

参加費100円

第6回 ら・そしあカフェ

2026年 8月18日 (火)

テーマ

『 楽しく運動で認知症予防 』



運動後に『かき氷』をご用意しています！！
リハの先生と一緒に体を動かしましょう！！

会場 ケアセンターら・そしあ
3階 会議室

時間 13:00 ~ 14:00(開場12:45~)

住所 札幌市北区新川1条6丁目3番3号 **電話** 011-768-6111

ご注意 電話予約のうえ、お越してください。(当日可) 8名程度とさせていただきます。

人数制限がある為、当日直接訪問の場合は参加が難しい場合がございます。

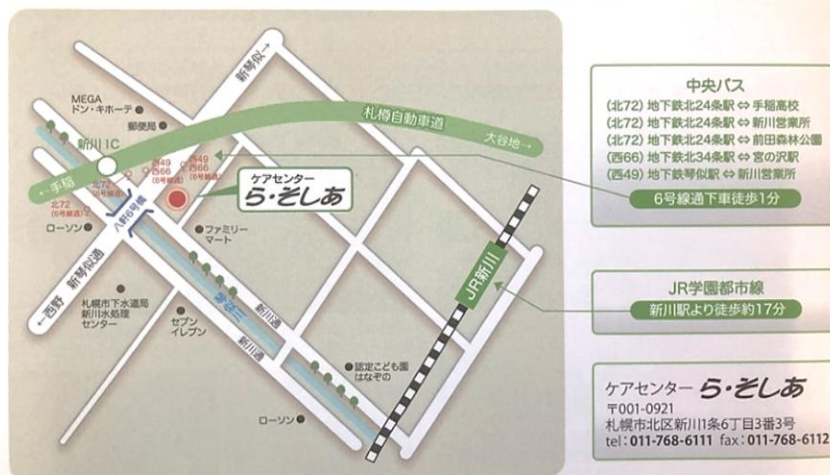
何卒ご協力をお願い致します。

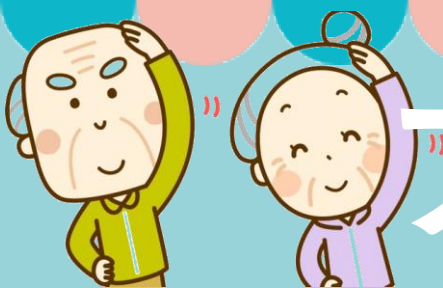
担当 たかはし・いしむら

駐車スペースに限りがあります。
公共機関などでのご来所にご協力をお願い致します。

MAP

交通アクセス





プログラム

動けば脳もイキイキ！
1日10分の運動が、10年後の元気に繋がる！



運動で認知症予防！！
適切な運動は、脳を活性化し認知症予防につながります。

- ✓ 毎日少しずつ身体を動かしましょう
- ✓ 歩く・体操する・筋力をつけることが大切です
- ✓ 仲間と一緒に楽しく続けましょう

「身体を動かすこと」が「脳を元気にすること」につながります！！
一緒に運動をおこないましょう！！

- 13:00 開会・職員のおあいさつ
- 13:05 ミニ講話 「なぜ運動が認知症予防になるの？」
- 13:20 みんなで体験！脳活性化運動
- 13:40 グループ交流
テーマ
「普段、どんな運動をおこないますか？」
「昔好きだったスポーツや体を動かした思い出」
- 14:00 閉会・まとめ



福)楨心会のHPはこちら

