

# (活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人だんだんの樹 (泉区)



## ◆活動名：コミュニティだんだん

- ①脳いきいき教室：火曜日（11：00～14：00）、水曜日・木曜日・金曜日（9：30～12：30）
- ②健康麻雀・ラミーキューブ：月曜日（12：30～15：30）、第2・4金曜日（13：15～16：15）

## ◆プログラムの概要：転倒予防と認知症予防、健康麻雀・ラミーキューブ

◆料金等：年会費 2,000円、①参加費800円 + ランチ800円 + コーヒー100円、②参加費500円(コーヒー付)

## ◆活動の様子

### 【脳いきいき教室】



体操 ▲

ふまねっと▶

### みんなでランチ♪



【健康麻雀・ラミキューブ】



活動の様子等を発信中



健康麻雀・ラミキューブ後の情報交換 ▶

## ◆プログラム◆

### 【脳いきいき教室】

- ・健康観察
- ・誰にでもできる運動・体操
- ・脳トレで楽しく一緒に脳の活性化
- ・みんなでランチ♪

### 【健康麻雀・ラミーキューブ】

- ・初心者へはボランティアから、親切・丁寧にゲームの方法やルールを教えます。
- ・ゲームで楽しく脳の活性化
- ・コーヒーを飲みながら、情報交換

## ◆ホームページ

URL：<https://dandannoki.exblog.jp/>

## ◆団体のPR：仲間とのふれあいを大切に、楽しく笑いながら介護予防ができる教室です。

「介護予防」の知識を学んだ経験豊かなスタッフとともに、転倒や認知症予防、フレイル予防を目的とした運動プログラムや脳トレ、口腔体操などを行います。季節の野菜を使った手作りランチは、栄養満点です。