

本牧原地域ケアプラザ

認知症になっても安心して暮らせる街へ

脳イキキ教室

公文式学習療法で脳を活性化させます

毎週木曜日
(参加費2,500円/月)



① 10:00～
10:40

② 10:40～
11:20

シニアリトミック

前頭葉の機能と身体を音楽で活性化します♪

毎月第4月曜日
(参加費120円/回)

13:30～
14:30



健脳体操

脳に刺激を与えながら、日常生活に必要な筋力を鍛えます

毎月第2・第4
木曜日
(参加費2,500円/月)



① 13:00～
14:00

② 14:15～
15:15

グリーンリーフ

介護している方たちの集いの場です。日頃の思いを語りませんか？

毎月第1金曜日
(参加費 無料)

13:00～
15:00



サロン潮風

歌や脳トレなど月替わりで楽しいプログラムを実施しています

毎週木曜日
(参加費2,500円/月)



13:00～
14:00

※内容により一部
参加費あり

立寄処 ひだまり

コロナ禍で外出も難しい今日この頃、傾聴ボランティアさんに話を聞いてもらい、元気になりましょう！

毎月第4月曜日
(参加費 無料)

11:00～
12:00

