

R5.8.10 19:30-21:00

～ゆうゆうセミナー～

認知症予防講座と笑いヨガ！

【スタッフ】

保健師：山本 杏里紗 保健委員：西下 恵美子さん、中田 順子さん、大塚 幸恵さん

【参加者】ゆうゆうセミナー 学級生 33名

【活動の様子】

前半：保健師による認知症予防講座



「認知症予防協会」のホームページにある自己診断テストを見ながら、認知症チェックも実施！みなさん、真剣に取り組んでいました！

後半：笑いヨガティーチャー塚本さんによる「笑いヨガ」

参加者みんなで大笑い！
嫌なことは忘れることも大切！
笑い飛ばして忘れちゃおう！
「忘れても仕方ないよね～
そんな自分もいいよね～」
終始和やかな雰囲気でした★

