

自宅で簡単! やってみよう!

《両手じゃんけん》

●準備するもの
特にありません。

●やり方



右手は、グー → チョキ → パー



左手は、チョキ → パー → グー



右手と左手の動きを同時に行います。

*できるようになったら、動きを変えてみましょう。

できなかつたとしても脳に刺激は伝わっています。深く考えすぎず、楽しく行うことが大事です。

この動きを1回5分程度、週に1~2回行うのが良いと言われています。

やりすぎると疲れてしまうので、注意しましょう。

平成29年度 ものわすれ相談室

神崎市では、市内にお住いのもの忘れが気になり始めた方や認知症に不安をお持ちの方やそのご家族を対象とした「ものわすれ相談室」を下記の日程で開催しています。

*すでに認知症の診断を受けられている方はご遠慮ください。

●開催日程

開催日	場 所
8月25日(金)	神埼町保健センター
9月 1日(金)	千代田町保健センター
10月 6日(金)	神崎市中央公民館
11月29日(水)	千代田町保健センター
12月22日(金)	神崎市中央公民館
1月12日(金)	千代田町保健センター
2月16日(金)	神崎市中央公民館
3月 9日(金)	千代田町保健センター

●時 間 15時～ ・15時40分～ ・16時20分～
※完全予約制・各回先着3名様
(1人 40分程度)

●費用 無 料

◆問い合わせ・予約先◆

おたっしや本舗神 埼(神崎市役所高齢障がい課内) ☎0952-37-0111
おたっしや本舗神埼北(神崎市役所脊振支所内) ☎0952-59-2005
おたっしや本舗神埼南(神崎市役所千代田支所内) ☎0952-34-6080