

# いきいきプログラム

「いきいきプログラム」では、頭と体と心をいつまでも元気で若々しく保つためのプログラムを行っていきます。

体

## 健康体操

講師：児玉祐子さん  
(日本スポーツクラブ協会 運動指導士)

楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう

11月 10・17・24日 (水曜)



頭

## 脳活道場

講師：デイケアスタッフ

楽しみながら脳を活性化させましょう!

11月12日 (金)、11月25日 (木)



心

## 思い出プレイバック

講師：臨床心理士

あの頃にタイムスリップして語り合いましょう!

11月 26日 (金)



🍀 場所：デイケア室

🍀 時間：10:00～11:00



※ご興味のある方は、主治医までお気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間、体験参加はご遠慮いただいております。