

# 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

8月 7・21・28日 (毎週水曜)



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!

8月 5日 (月)



心

## 思い出プレイバック

講師：公認心理師

あの頃にタイムスリップして語り合いましょう!

8月 30日 (月)



🍀 場所：デイケア室

🍀 時間：10:00~11:00



※体験参加もお受けいたします。

※ご興味のある方は、主治医までお気軽にご相談ください。