

「脳トレ講座」を開催しました

平成27年9月29日(火)
に高洲コミュニティセンター
2階講習室2において「脳ト
レ講座」を開催しました。

高洲CCでは初の試みの
『脳トレ講座』、皆様の「脳
を活性化」するメニューをご
用意しました。



今回は、美浜いきいきプラザ
などで脳トレ講座を開催してい
る「脳トレ美浜会」の皆様にご
協力をいただきました。

参加者は23名。年齢は40
代から80代まで幅広くお集ま
りくださいました。

まずは、パズルです。数字や
文字を組み合わせた問題を解
くことによって、脳を刺激します。

早口言葉も楽しく脳を使える
メニューです。「あめんぼあか
いなあいうえお」

座って行うものだけではあり
ません。身体を動かして、脳を



活性化します。床にテープ
で線路を作り、ルールを決
めて歩きます。

「1回だけではもったいな
い。また開催してくださ
い。」というお声を多数頂き
ました。次回開催の際も大
勢の皆様のご参加をお待
ちしております！