

「私にもできる！」タッチパネルの操作で
いきいき脳活ははじめませんか！

楽しくゲーム感覚でできる！
気になっていた認知機能の状態が簡単に
わかって安心！！「認知機能を見える化」

計画力

空間
認識力

認知機能

記憶力

見当識

注意力

きずなサロン

OPEN

オープンのお知らせ

2018.6.14(木曜日)

タイム

14:00～15:30

健康チェック

参加費用:1,000円(お茶代込)

定員:10名(申込先着順)

きずなサロンに通い、“人との交流・地域との繋がり”を持ち、
健康で生きがいある生活を送りませんか♪

趣味活動

ヨガ・ストレッチ

アロマタッチ

アロマセラピー

デイサービスセンター きずな川越市稲荷町(2階)

お問い合わせ先 049-249-1161

お気軽に
お問合せください♪

〒350-1144 埼玉県川越市稲荷町18-37

このような方にお勧め

足腰が弱って外出頻度が少なくなった
→このままいくと、歩けなくなるのでは…

自分から仲間をつくるのが苦手
→きっかけがあれば出かけたいのだけど。

一人暮らしで人と話さない日がある
→おしゃべりできる場所はないのかしら？

ご近所に知り合いがいない
→人と交流しお友達をつくりたい。

まだまだ元気、でも家ではやることがない
→何か趣味を見つけないか。

この頃母が閉じこもりがち
→このままでは認知症にならないかしら？

健康寿命ご存知ですか？

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです

平均寿命と健康寿命の間
には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。

誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

「きずなサロン」に出かけて、健康寿命を延ばしましょう！

サロンに出かけるとこんないいことが沢山ありますよ♪

外出(歩く)＝足腰の筋力低下を防ぎ、血の巡りもよくなり
身体機能がアップします↑

会話(話す)＝脳の血流量を増やし認知症を予防します♪

聞く＝話を聞くときは脳機能はフル回転し、自然と脳のトレーニング
となり認知症を予防できます♪

見る＝新しく見るものは脳を刺激し、感動は脳の栄養になります♪

笑う＝免疫力が高まり、回復力がアップします↑
脳の血流量が増え認知症予防にもなります♪

繋がる＝ご近所との交流があるとちょっと困ったとき手助けをして
もらえますよ♪

運動＝一人で続けることができない運動でも皆と一緒に楽しく筋力
アップすることで骨折予防・寝たきり予防♪

きずなサロン

〒350-1144 埼玉県川越市稲荷町18-37

TEL:049-249-1161