

寒い中、30名の皆さんが、第5回の「赤羽うきうきいきいき教室」に参加されました。

今回のテーマは「認知症の【予防】」でした。

脳の機能である「計画力」「エピソード記憶」「注意分割機能」

について知ってもらい「知って安心認知症」のセルフチェックもしてもらっていました。



←セルフチェック中で、みなさん真剣です！

後半は、フィットネスデイ「もあ」のスタッフによる

脳の刺激になる、左右別々の動きや、反射を高めたりなど行っています。



←右と左が違う手の動きですが、
みなさん、頑張ってます！
→反射を鍛えています。
ボールはぼろぼろ落ちてますが TRY されてます。



前回からピアノ伴奏をもとに「幸せなら手を叩こう（替え歌版）」「365歩のマーチ」を歌いました。

皆さんは「365歩のマーチ」の2番の歌詞をご存知ですか？

「♪幸せの扉は狭い」という始まりです。

皆さんはその狭い扉をどうやって通りますか？真剣に考えていらっしゃいましたが、「しゃがんで通る」のが歌の文句ですよ。会場からも「しゃがんで通る」と声があがってました。

ラストは集合写真です。

来年も元気に皆さんとお会いいたしましょう。次回は1/13（火）

14時～開始です。場所はいつもと同じ、赤羽文化センターです。テーマは

「からだぼかぼか 太極拳」です。ふるってご参加ください！



皆元気です！

はい！

チーズ！