

うたう 脳トレ



おとなも
こどもも
どなたにでも

プログラム内容

- ・音に合わせてリラックス体操
- ・声が出しやすくなるストローエクササイズ
- ・歌う口腔体操
- ・リズムに合わせて脳トレ
- 例)「や」から始まる3文字のことばを
探しましょう♪等
- ・季節の歌でデュアルタスク
(歌いながら体をうごかすなど)
- ・音楽鑑賞・懐かしい歌を歌いましょう



こぐにらぼ



認知症についての
生活相談・受診相談も
できます。
お気軽におこしください

毎月第4木曜日 13:00-14:00

御影北地域福祉センター

当日参加 OK ・ 無料

2025年の予定

4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、8月28日、9月25日
10月23日、11月27日、12月25日

2026年の予定

1月22日、2月26日、3月26日

※会場や天候などの都合で変更・中止となることもございます。ご了承ください。

お問合せ・お申込は・・・甲南医療センター神戸市認知症疾患医療センター

電話 078-857-8720 FAX078-854-4139(平日 9:00-16:30)

メール:kohnan.monowasure8720@gmail.com

御影北地域福祉センター地図



御影北地域福祉センター

住所／神戸市東灘区御影 2 丁目 28-13

連絡先／078-811-1992

行き方／阪急御影駅南西へ徒歩 5 分、上御影会館隣