

5 認知症予防

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
ヤング ハートの会	区民・産業プラザ (ココネリ)	原則として第2,4水曜日 10時～12時 (月2回)	スマホ・タブレットを 勉強。野外でのグループ 活動	脳活を目的として活動しています。スマホ・タブレットを 勉強して脳を活性化するとともに、野外でのグループ活動 も行い健康増進に努めています。初心者の方も歓迎で す。メンバー以外の方も参加されています。	65歳以上の方	なし
ゴーゴー シナプス	生涯学習センター	第1,第3金曜日 10時～12時 (月2回)	準備運動、 軽いストレッチ各種、 脳トレやゲーム、 街や里山歩き	脳活性化と健康維持、増進を目的に活動しています。 認知症予防に役立つ笑いのある例会です。年に3～4回 の街歩きや里山歩きも楽しみです。 初めての方も歓迎です。見学にお越しください。	65歳以上の方	会費、入会費な し。費用発生時 は分担。
にこにこ ばあば	活動施設： ①石神井台保育園 ②石神井台児童館 勉強・打合せ会： 石神井図書館	保育園：年7回（水）10時～10時30分 児童館（幼児）：月1回（第1土） 10時～11時20分 児童館（児童）：月1回（第3月） 16時～16時20分 勉強会（随時）：13時～15時 (0)	保育園・児童館で絵本の 読み聞かせ	勉強会では、仲間と共に楽しいひとときを過ごし、また 「絵本読み聞かせ」の会員相互の活動を支え合い、活動をする ことにより、自身の健康増進をはかっています。 一緒に歩いていきませんか。	絵本を読むこ とが好きで、 会員相互の活 動を支えあい 研鑽できる方	0円 (各自活動などに かかる資料及び 交通費などは自 己負担)
きらきら8 グループ	春日町図書館	第2,4木曜日 9時～12時(原則) (月2回)	機関誌「かがやき」を年4回発 行。ミニハイク・親睦会など も交えチームワークも良く、 新入会の方も増加 (入会者歓迎)	パソコンを使いながら脳力アップ。ワード・エクセル・ ネット接続と検索やメールなどお互いに教え合いながら やっています。最近新入会者もあり、和気あいあいで活動 中。すぐお仲間に入れますよ。	年齢・性別問 わず。パソコ ン持参できる 方	月会費¥500 入会費¥1,000
こぶしの会	はつらつセンター 光が丘	第1,3火曜日 10時～12時00分 (月2回)	旅行(計画・実施記録) ウォーキング(記録)	集会(月1回)では、旅の計画などやウォーキング記録を報 告。旅(月1回)は主に近郊へ日帰りで出かけます。 泊りがけのときもあります。	65歳以上の方	会費無し。 各活動での費用 はその都度各自 払い

5 認知症予防

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
コール たんぽぽ	光が丘地区区民館	第1,3月曜日 14時～16時 (月2回)	懐メロ等の歌唱 (呼吸筋,喉筋) 手話等の脳トレ	歌って踊ってストレス発散。一緒に呼吸筋,脳トレも皆で 楽しみながら鍛えましょう。	65歳以上の方	毎回¥500 (主にコピー代)