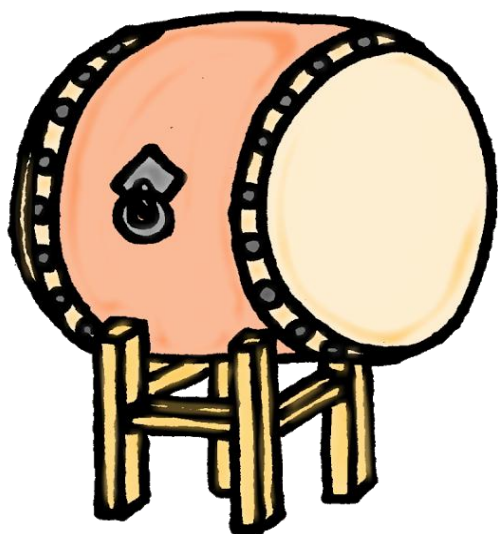


認知症予防

太鼓たたいて

エクスアDON



太鼓の音を聞くだけで、心もウキウキ踊りだす。

音を出すことって全身のバランス運動にもなります。

楽しくて体に効く！ 効果倍増！！

脳のエクササイズ(準備運動) …いいえ

「エクサDON」で認知症予防！！

日時 2月22日(土) 14:30~16:30

(受付 14:00~)

場所 小木 佐渡太鼓体験交流館

(たたこう館)

参加無料

講師

汐彩クリニック

院長 森本芳典 様 (お話)

(公財)鼓童文化財団

そごう
十河伸一 様 (太鼓体験)

対象

南部地区在住 30名(太鼓体験)事前にお申し込みください

主催

佐渡市

講演・見学のみは
当日参加OKです

詳しくは裏面をご覧ください

☆講師紹介☆

汐彩クリニック 院長 森本芳典 様

佐渡の認知症予防活動の第一人者。日々自ら心身を鍛えていると同時に、診療の傍ら「佐渡から認知症を減らしたい！」と日夜活動に励んでいる先生です。

(公財)鼓童文化財団 ^{そごう}十河伸一 様

鼓童の元プレーヤー。太鼓体験交流館で「しんちゃんせんせい」として講師を務め、訪れた修学旅行生や地域の方々に太鼓体験を通じ、音の楽しさや太鼓のすばらしさを伝えています。

☆お話／太鼓体験 内容☆

認知症予防は介護予防

認知症は人との関わりがとても大切。まずは、家の中から一歩外へ。草むしりや農作業もいいけど日常とは違うことは脳の活性化に◎。それって実は介護予防にも大切なことです。

太鼓たたいてエクサ^{どん}DON

太鼓の音を聞くだけで、心もウキウキ踊りだす。音を出すことって全身のバランス運動にもなります。楽しくて体に効く！効果倍増！！もちろん見学もOKです。

- 会場へはできるだけ乗り合わせてお越しください。送迎を以下の通り運行しますのでご利用ください。

- 13:00 赤泊行政サービスセンター前
- 13:30 羽茂支所前
- 13:45 小木行政サービスセンター前
- 14:00 太鼓体験交流館

太鼓体験希望・送迎希望は2月18日までに
下記へご連絡ください

- 水分・タオルをお持ちください。
- 動きやすい服装でお越しください。

●お問い合わせ・連絡先

佐渡市役所 羽茂支所市民課 福祉保健係
電話 88-3111
(内線 133・136)

