

の う か つ 脳 活 倶 楽 部

仲間と笑って・唄って・交流を通して
楽しく脳の活性化をすすめる倶楽部です

はじめての方
歓迎

2025年 4月10日（木） 13:00-15:00

【前半】

ラフター（笑い）ヨガ



笑うこと・唄うこと

こんな効果が科学的に証明されています

- ①ストレス軽減 ②免疫力向上
- ③痛みの緩和 ④脳機能活性化
- ⑤精神的な安定 ⑥健康寿命の延伸
- ⑦ダイエット ⑧創造性の向上

【後半】

懐メロを唄う



仲間と一緒に楽しく脳活！

動きやすい服装で

お気軽にご参加ください

【対象】 認知症本人・ご家族・もの忘れなど気になる方

【費用】 無料 【会場】 鵜沼市民センター **学習室2**

主催 鵜沼地区郷土づくり推進会議

鵜沼市民センター 地域づくり担当

☎ 0466-33-2001 ✉ fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp