



## 第59回 水車ひろばサロン

と き 11月10日(土)午後1時30分～3時  
ところ 雲原公民館  
内 容 『スリーA認知症予防ゲームと体操』  
講 師 福知山市認知症予防の会の皆様



「スリーAとは」 3つのあでスリーA  
あかるく あたまを使って あきらめない

今年、3月に来ていただきました。たいへん好評でまた来て欲しいとのお声もありましたので、第2回目を開催します。

スリーA方式認知症予防ゲームの特徴は

- ①優しさのシャワー（穏やかに、包み込むように、温かな心配り、居心地良く…）
- ②脳のリハビリ（笑いを伴う楽しいゲームで、記憶力を回復させながら、認知症予防…）
- ③笑いで人は生き返る（笑いが心や体に良いことは、医学的に実証されつつあります…）

ぜひ、皆様お誘い合わせのうえお越し下さい。お待ちしております！！



### 10月と11月の水車カフェのご案内

10月31日(水) 午後1時～4時

11月28日(水) 同上



水車ひろばサロンと水車カフェは皆様が雲原で元気に暮らしていただけることを願い地域の世代間交流の場として開いています。

どなたでもお気軽にご参加ください！（赤い羽根共同募金助成事業です）

気温の変動が激しくなるこの頃です。



風邪などひかないように体調管理をお願いします！！

☆サロン、カフェへの送迎ご希望の方は民生委員へ