

第22回

だんらんカフェの ご案内

7月28日(土)

10時30分～

12時00分

参加費
無料

場所: グループホームだんらん

住所: 上越市頸城区北方 125-8

第22回は、

『楽しんで鍛えよう！脳トレーニング』です。

梅雨から暑い夏へ季節が移り変わり、身体に疲れを感じたり、集中力が続かなくなっていないですか？

身体を休めることも大切ですが、脳が疲れていると疲れが取れにくいという研究もあるそうです。

1日の中でゆったりリラックスする時間を作ったり、普段と違う脳の使い方をすると、リフレッシュしてすっきりした気分になり、疲れにくい身体に戻すことができます。

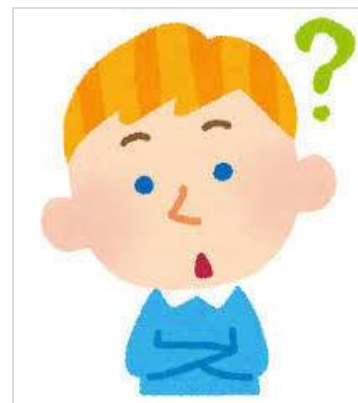
簡単な脳トレをお教えします。楽しみながらリフレッシュして暑い夏を元気に過ごしましょう。

たくさんの方のお越しをお待ちしています。

ご近所の方お誘いあわせの上、気軽にお越しください。

次回のだんらんカフェは8月25日(土)の予定です。

事前の申し込みは**不要**です。当日会場へお越しください。但し、送迎をご希望の場合は、送迎をいたします。あらかじめご連絡をお願いします。



お問合せ先

〒 942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

株式会社だんらん

事務局: 村松卓弥

025-530-3657

