

認知機能を高めよう！



認知機能向上プログラム

『認知機能を高めて若々しい脳を保つ方法

について考えてみませんか。。。』

旭川医科大学看護学科教授 服部ユカリ

平成23年6月7日～10月18日 15:00～17:00

旭川市4条7丁目買物公園 まちなか交流館2F HI・RO・BA



認知機能向上の為に約4ヵ月間教室が開かれました。

元気な時から認知機能を高めておくことが認知症にならないためには大切だそうです。デジタルカメラの操作・携帯電話のカメラ機能の操作を学び、それぞれ思い思いの撮った写真を次週の教室に持ち寄り、写真集の作成に、みなさんそれぞれ楽しそうに話し合っているのが、微笑ましかったです。完成の日が楽しみです！♪



8月9日には得能先生にウォーキングを教えてくださいました。

みなさんがいつまでもお元気で明るく、今の若々しさを保っていてほしいと思っています。