

の う か つ

# 脳 活 倶 楽 部

【第2金曜日】

仲間とトレーニング・交流・企画・実施を通して  
楽しく脳の活性化をすすめる倶楽部です

2023年度（予定）

【前半】

体幹トレーニング  
& コグニサイズ

動きやすい服装でご参加ください

4月14日（金）

5月12日（金）

6月9日（金）

7月14日（金）



【後半】

企画会議

企画の立案・検討・実施など行います



【時間】 13:00-15:00

【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】 鶴沼市民センター **学習室2**

※『認知症 家族の交流会』も別室で同時開催いたします

※高齢者が多い為、常時マスク着用・常時換気を行います

主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議  
鶴沼市民センター 地域づくり担当



HPはこちら

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

# の う か つ 脳 活 倶 楽 部

【第4金曜日】

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

2023年度（予定）

【前半】

ラフター（笑い）ヨガ

4月28日（金）

5月26日（金）

6月23日（金）

7月28日（金）



【後半】

音楽演奏



【時間】 13:00-15:00

【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】 鶴沼市民センター **学習室2**

※『認知症初期・若年性認知症 相談窓口』も別室で同時開催いたします  
※高齢者が多い為、常時マスク着用・常時換気を行います

主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議  
鶴沼市民センター 地域づくり担当



HPはこちら

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