

西部老人福祉センター 市民講座

西部老人福祉センターで1月に実施される講座をお知らせします。
1月の講座は、楽しく“脳トレ”できる企画をしました。ご参加お待ちしております。

第5回 こころとからだを癒す

大人のマンダラ塗り絵

日時 1月20日(月) 13:30~14:30

持ち物 色鉛筆・クレヨン・カラーペン等
(ご自分の物を使いたい方)

5回目の開催となりご夫婦や男性の方の参加もあり多くの方に体験して頂いています。「マンダラぬり絵」は一人ひとりの心の奥にある正直な世界観を色と形で表現したものです。今日の気分で図案や色を選び作業をします。色で表現される自分に出会ってみませんか？

楽しく笑って 刺激いっぱい!

『ゲーム de 脳トレ』

日時 1月27日(月) 13:30~14:30



“脳トレ”をするなら、集まって楽しくゲームをしませんか？

ゲームで相手の動きを予測したり、考えながら手を動かすことは、脳の活性化や生活にメリハリを与え身体機能や認知機能の向上を促すことにつながります。今回はかるたやトランプ等馴染みのあるものから、一風変わった絵合わせカードまでいろいろと用意しました。

『大人のマンダラ塗り絵』の参加希望の方へ

前回まで道具、会場準備の為に参加希望の用紙を提出して頂いていましたが、毎回多くの方に参加して頂き準備の把握等できましたので今回からは用紙の提出を無しにさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

◇会場 総合福祉センター・ウェルフェア土岐 3階

西部老人福祉センター ※裏面の地図をご確認ください

◇対象 土岐市在住の60歳以上の人(西部老人福祉センター利用者)

◇費用 無料 ※西部老人福祉センター利用登録が必要です。(無料)

<お問い合わせ先>

〒509-5202 土岐市下石町 1060 番地 総合福祉センター・ウェルフェア土岐
土岐市社会福祉協議会 (☎: 57-6661 FAX: 57-4611)