

# レクリエーションと軽運動 で 脳トレをしましょう

## 内容

健康を維持するには、身体と心（脳）が生き生きしていなければなりません。二つの違う動作を同時に行なったり、声を出しながら声とは関係ない動きをするレクリエーションは、頭の血流が良くなり、脳の老化を防ぐ（脳トレ）ことになります。

レクリエーションが『できた!!』で笑い、『できない!!』で笑う。一緒に楽しく脳トレをしてみませんか。

**日時:2月26日(月) 午前 10:00~12:00**

**対象:一般**

**定員:30名(先着順)**

**費用:無料**

**講師:同朋大学 特任教授 にわじょうじ 丹羽丈司氏**

**申込:2月12日(月)9:30から 中村図書館窓口または電話**

**※当日は動きやすい服装でお越しください**

名古屋市中村図書館【指定管理者 ホームメックス株式会社】

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字茶ノ木 25 電話 052-411-3651 FAX052-411-3645