



頭のストレッチ運動 ブラッチング講座

Bratching (ブラッチング) とは
Brain (脳) + Stretching (ストレッチ) の意味
で、認知機能の衰えを予防する
ための頭のストレッチ運動です。

.....
「マス計算」や画面に出てきた数字や文字を覚える瞬間記憶のトレーニング等、楽しみながら頭の使い方を今よりもっと「柔らかく」することを目指していくプログラムです。



※椅子に座って受けていただく講座です。体は動かしませんので、筆記用具をお持ちいただき普段着でお越しください。

●開催日

第1回	令和5年	10月30日	(月)
第2回	//	11月27日	(月)
第3回	//	12月25日	(月)
第4回	令和6年	1月29日	(月)
第5回	//	2月26日	(月)
第6回	//	3月25日	(月)

●時 間：10時00分～11時00分

●定 員：25名

●場 所：ユートピア青葉 会議室

●講 師：奈良島 由美子氏（日本ブラッチング協会 認定トレーナー）

●対 象：60歳以上の横浜市民

●参加費：無料

●持ち物：筆記用具

●申込み：毎月5日より電話または窓口にて先着順【定員25名】

※申し込みの際にいただいた個人情報は、当講座以外には利用いたしません。

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2（東急田園都市線藤が丘駅より徒歩10分）

TEL: 045-974-5400