

Do the 健康団地

## 健康団地づくりレポート

「健康づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。

### **「これから始める脳活性化法 ディアルタスクで物忘れ予防講座」** **県営亀井野団地(藤沢市亀井野)**

令和元年10月24日(木)に、「これから始める脳活性化法 ディアルタスクで物忘れ予防講座」を開催しました。

参加者は、もの忘れがどのように起こるのかについて考えたり、忘れっぽいものの覚え方について学びました。また、リズムに合わせた足踏みや手の体操、口を大きく動かしながら歌うなど、あたまを動かしつつ軽い運動をしました。皆さん楽しみながら取り組んでいました。

