

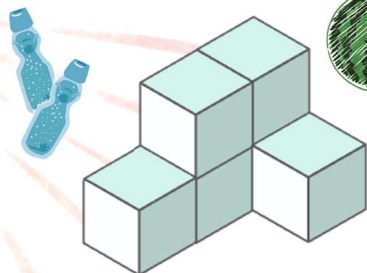
今月の脳トレ



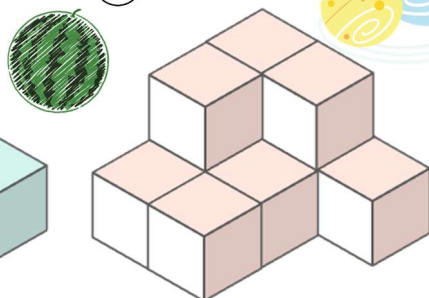
積み木数え

それぞれの図形に使われている積み木の数を数えて下さい。  
\*隠れている部分にも積み木があります。

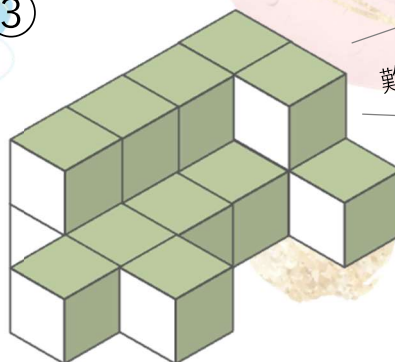
①



②



③



難問にチャレンジ!



ほのぼのコラム 回想法・懐かしの神戸①

これは、昭和40年頃の写真です。神戸-元町間を蒸気機関車が走っています。この頃は、まだJRではなく国鉄と呼ばれていました。

修学旅行の生徒さんが、窓から手を振る光景も見られました。機関車を見送る側も、手を振り返していました。

トンネルに入る時は急いで窓を閉めないで、煙が中に入ってきて煤だらけになったことも、今では良い思い出です。

まだ周りに高いビルが殆どない頃でした。当時出来たばかりのポートタワーもしっかり見えています。



イベント案内 ダンス教室のご案内

9月30日にダンス教室を開催いたします。

皆様コーディネーション・エクササイズってご存じですか？

手や足の運動を組み合わせ調整・コントロールする運動法の中で、元々は子供の運動能力や知能の発達を促す効果があるとされてきました。最近では高齢者の認知機能の向上に効果的という研究も発表され、注目を集めています。ダンスは代表的なコーディネーション・エクササイズの一つです。

昔ダンスを習っていた、体を動かすことが好き、新しいことを始めてみたい、などきっかけや理由は何でもOKです。「緩く楽しく音楽に触れながら体を動かそう」をテーマに、素敵な1時間を過ごしながら認知症予防効果も狙っていきましょう！

宮地病院 認知症疾患医療センター (月～金 9:00～17:00)

TEL: 078-411-8688 (直通)

\* 内容についてご質問等ございましたら、上記までご連絡下さい