

# 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。

## 心とからだを癒す 大人のマンダラ塗り絵

日時：1月13日(火) 13:30～14:30

持ち物：色鉛筆等（貸出用あります。）

その日の気分で選んだ図案に、その日に選んだ色で色彩の配色を楽しむ塗り絵です。色を塗ることや、制作した作品を眺める事で、リラックス・ストレス軽減効果があると言われています。1階のロビーに作品を展示しています。

ご自宅でのすきま時間にも、取り組んで頂けます。

## 楽しく笑って 刺激いっぱい！ 『ゲームde脳トレ』

日時：1月26日(月) 13:30～14:30



みんなで一緒にゲームに挑戦して、脳トレをしましょう！！

ゲームを通じて、人とのコミュニケーションや会話、ハラハラ、ドキドキ、心ウキウキする時間を楽しみながら、脳の活性化や身体機能、認知機能の向上をうながします。

今年も、盛り上がるゲームをご用意しました。お楽しみに！！

◇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

◇対象 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。

<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

（電話：57-6661 FAX：57-4611） 担当：わたなべ