

の う か つ 脳 活 倶 楽 部

クリスマス会

仲間と笑って・唄って・交流を通して
楽しく脳の活性化をすすめる倶楽部です

2025年 12月18日 (木) 13:00-15:30

【前半】

ラフター (笑い) ヨガ・懐メロを唄う



笑うこと・唄うこと

こんな効果が科学的に証明されています

- ①ストレス軽減
- ②免疫力向上
- ③痛みの緩和
- ④脳機能活性化
- ⑤精神的な安定
- ⑥健康寿命の延伸
- ⑦ダイエット
- ⑧創造性の向上

【後半】

ダンス披露・プレゼント交換



ご自宅の不要品を
包装紙や紙袋に入れた
プレゼントをご持参ください

【対象】 認知症本人・ご家族・もの忘れなど気になる方

【費用】 無料 【会場】 鶴沼市民センター ホール

主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議

鶴沼市民センター 地域づくり担当

☎ 0466-33-2001

fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp