

にんかフェ in はあもにい

報告書

**第5回を平成29年11月1日（火）に開催しました！
計14名の方にご参加いただきました。**

今回は広報たちかわを見て興味を持っていただいたという女性が3名初参加してくださいました！！

参加された皆様共通して、日ごろから健康のために地域で体操や習い事などされているとのこと。皆様イキキとお話している姿が印象的でした。



今回のミニ講座は「ゆっくり体を動かそう」をテーマに、生活支援コーディネーターの協力の下、市民ボランティアの体操講師、岩元さんと佐藤さんにお越しいただいて体操と脳トレを行いました。



参加者と一緒にCafe はあもにい♪で働く障害のあるスタッフさんも楽しく体を動かしました！

歌を歌いながらの脳トレでは皆さん「難しい！」と言いながら取り組んでおられましたが、体操講師の岩元さんからは「できないと言いながら笑って楽しむことが脳の刺激でいいんです」と教えていただきました。

**次回は平成29年12月1日（金）14時～15時半です。
初参加の方、認知症当事者の方も大歓迎です！！**