

様

みどりー夢クラブ

第225回

4月号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			習字 	絵手紙 	小筆 	シナプス とくし丸 
6	7	8	9	10	11	12
	シナプス 	ソラフラワー! 500円 	習字 	絵手紙 	硬筆 	シナプス とくし丸 
13	14	15	16	17	18	19
	歌の会 シナプス 	押し花 1500円 	習字 	誕生日会 	小筆 訪問美容 	シナプス とくし丸 
20	21	22	23	24	25	26
	類人猿工作 700円 シナプス 訪問美容 	食のイベント 韓国 KOREA 	習字 			シナプス とくし丸 
27	28	29	30			
	パステル シナプス  500円	訪問美容 	習字 	毎日実施中! 「皆勤賞+脳トレ+運動」		 毎週土曜日 移動スーパーとくし丸

※赤字の教室は事前予約が必要で、材料代が別途かかります。
ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。

来月の予定...誕生日会 5月15日(木)
食のイベント 5月27日(火)

麻雀できる方
将棋できる方
オセロできる方

メンバー募集中!!

一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

現在みどりー夢では脳トレの一環として、健康麻雀、将棋、オセロの時間があります!!

● 脳トレ効果 ●

指先を使う：指先をたくさん使うことで指先の末梢神経が刺激され、同時に脳細胞にも刺激が渡り脳の活性化に繋がります

役を作る：役を作るためにアイデアを練り、知識と効率の良い牌の切り方の知識経験を連動させて行うこの作業は、前頭葉をフル活動させます。

点数計算：麻雀の場合は点数計算があるので、頻繁に脳内で暗算を繰り返します。常に脳を働かせておくことが脳にとって良い運動となり、機能を活性化させます。

相手を読む：ゲームをしている時に考えるべきは、自分のことだけでなく同時に相手についても考える必要があります。特に自分が不利な場合は、相手に上がらせないように工夫することも必要となり、そのためには相手の手を読み、臨機応変に脳を回転させなければなりません。これらの動作で脳が細胞分裂を繰り返し、脳が活性化されます。



デイサービスセンターみどりー夢

住所：岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771
FAX (086)262-7780