

# 目指せ! 第1弾 アクティブシニア e スポーツ体験会



日時

R4年12月3日(土)  
13:30~15:30

ゲームレクリエーションは意外にも  
**認知症予防**と深い関わりがあるんです。  
その理由は 短期記憶・注意の分配・抑制  
のトレーニングに良いとされているから!  
まずは、みんなで楽しみながら実際に  
体験してみましょう!!

## 目指せ! アクティブシニア 第2弾 健康ゲーム指導士 養成講座

一緒に始めよう!

日時

R4年12月7日(水)  
13:30~15:30

「健康」×「eスポーツ」

今後の超高齢化社会で健康寿命を延ばす  
ために新たな「通いの場」として取り入れる  
アクティビティの一つです。

健康ゲーム指導士とは…ゲームを通じて健康と交流のために一緒に活動してくれる方  
ゲーム導入の効果…

〈脳を活性化する要素〉 〈二次的会話の促進〉 〈世代を超えた交流の促進〉

どちらの  
講座も

会場 富岡東地域ケアプラザ

参加費 無料

定員 25名

対象 興味のある方どなたでも

11月15日(火)10:00~  
お電話・窓口にて受付開始  
またはこちらのQRコードから

ケアプラザご利用の際は  
マスク着用・上履き持参で  
お願いします。

〈お申込み・お問合せ〉  
横浜市富岡東地域ケアプラザ 地域活動交流  
〒236-0051 横浜市金沢区富岡東 4-13-3  
☎ 045-776-2030



講師・機材提供 日本アクティビティ協会