

# だれでもかんたん！トレーニング

&

## 脳活性化ゲームで 免疫力UP!!

9月21日は

世界アルツハイマーデーです。  
自分のため、  
家族のため、  
認知症予防のために  
脳活性化ゲームと  
かんたんなトレーニングを学び  
毎日の習慣にしましょう♪

9月21日 水

10:00～12:00  
大宮図書館1階 研修室AB

対象：さいたま市在住・在勤・在学の  
18歳以上の方  
定員：25名（申し込み多数の場合は抽選）  
費用：無料  
持ち物：筆記用具・水分補給用の飲料・タオル

申し込み方法  
大宮図書館HP  
「イベントお申込みフォーム」より  
お申し込み下さい。  
9月9日（金）20:30受付締め切り  
です。人数超過の場合は抽選となります。  
※抽選結果は9月12日（月）迄に  
メールでご連絡します。



白石 裕里子（しらいし ゆりこ）

認知症予防ゲームリーダー・認知症予防指導士・ホームヘルパー2級  
2009年父母の病気と在宅介護をきっかけに自然治癒力を高める『笑いヨガ』に出会い、2013年に笑いヨガティーチャー取得。2018年にみんなの認知症予防ゲームリーダー取得。デイケア、高齢者施設、介護予防事業、医療機関、介護者の集い、小学校のチャレンジスクール、笑いヨガサークル等で活動中。どんな方でも自然に笑えて体も心も元気になれる認知症予防ゲームと笑いヨガの活動が生き甲斐です。

## 大宮図書館

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

FAX：048-645-0262

<https://www.omiya-library.jp>



駐輪場・地下駐車場有  
大宮駅東口より徒歩15分  
(駐車場は60分以降有料)