

ココロのエクササイズ



ココエ

ゆるふわ体操「呼吸編」& 脳トレーニング

前半はこころをゆる〜く穏やかに。後半は脳トレで脳を活性化！
皆さんで楽しく過ごしましょう！

10/24 (木) 14:00-14:45

場所 | 利府仙台ロイヤルケアセンター
通所リハビリテーション

講師 | 西仙台病院 臨床心理室職員 (公認心理師)

対象 | 通所リハビリテーションご利用の方



追加利用もぜひお待ちしております！

利用日ではないが参加したいという方は、職員にご相談ください

今後のよてい

11/29 (金)
クイズでビンゴ

12/26 (木)
ゆるふわ体操 筋肉編
日本一周脳トレの旅

2025.1/24 (金)
脳トレすごろく