

あ た ま の 教 室

阿部式 マッスル脳トレ

12/19 (月)

時間 14:00-15:00

場所 仙台青葉ロイヤルケアセンター
通所リハビリテーション

対象

通所リハビリテーションご利用の方

“筋トレ大好き心理師”阿部祐也 考案の、筋トレと脳トレを融合した“活気”的なプログラムです。からだとあたまを動かすことで、気分の改善やあたまの力の低下を予防する効果が期待できます。公認心理師(心の専門家)と一緒に、楽しくあたまのトレーニングをしてみませんか？



[担当] 西仙台病院 公認心理師 阿部祐也・後藤貴浩

月曜日ご利用以外の方の追加利用も、是非お待ちしております。
追加利用をご希望の際は、職員にお声がけください！

今後のスケジュール

2023.1/11 (水)

写真で思い出話をしましょう
「こころの教室」

2023.2/4 (土)

音楽脳トレをしましょう
「あたまの教室」

2023.3/8 (水)

脳トレすごろくをしましょう
「あたまの教室」