

ココロのエクササイズ



ココエツ

ゆるふわ体操「呼吸編」& 脳トレーニング

前半はココロをゆる〜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！

10/3 (木) 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

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

ケアマネジャーさんも見学可能です。ご相談ください！



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

11/1 (金)
クイズでビンゴ

12/2 (月)
ゆるふわ体操 筋肉編
日本一周脳トレの旅

2025.1/8 (水)
脳トレすごろく