

～60歳から始める脳トレク～

# 脳を活性化

## シニアのための

# 音楽レクリエーション

2026年以降、高齢者65歳以上のうち5人に1人が認知症と言われています。  
認知予防には人との交流、適度な運動、好きなことを続けることが大切です。

毎月 火曜日

10:00～10:40

1回 500円 **初回無料体験実施中**

※感染予防のため予約制とし、  
少人数での開催とします

### スタッフ紹介

音楽療法ボランティア会員  
市民公益サポートセンター加盟  
市社会福祉協議会構成会員

### お問合せ先

090-2060-0845

受付時間／9:00～12:00

チラシを見たとお伝え下さい

### プログラムの一例

- ・体ほぐしでリラックス
- ・懐かしのメロディ
- ・話題のメロディ
- ・やすらぎの抒情歌
- ・ちょっと一息脳トレクイズ
- ・リズム体操でリフレッシュ

〒569-0805 高槻市上田辺町6-23 上田辺薩摩ビル301

とらいさぽーと

JR 高槻駅 徒歩約4分 / 阪急高槻駅 徒歩約10分

