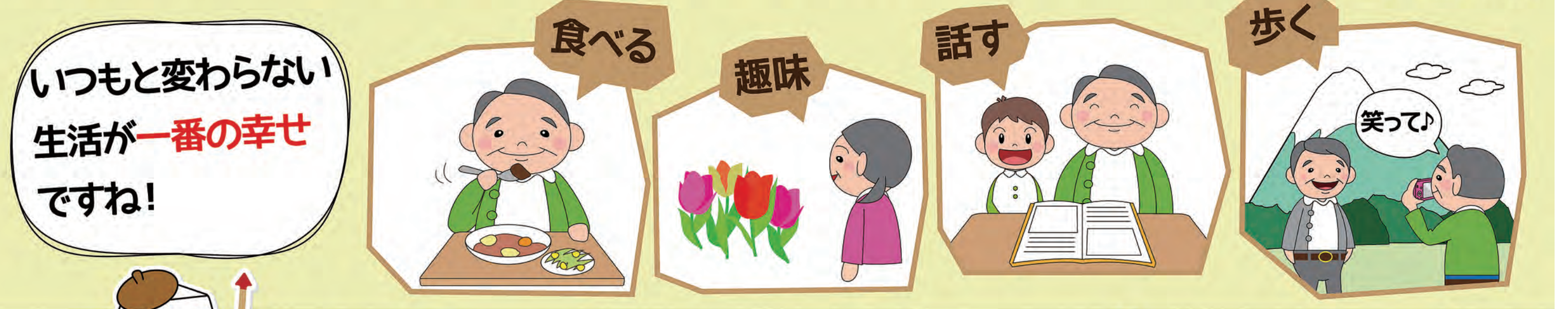




いきいきクラス

iPadで暮らしを便利に! 脳を元気に!

2020年のオリンピック、みんなで観戦しましょう! 



認知症予防に必要なのは、この4つ!

脳を健康に保つために		脳の活性化のために	
1 有酸素運動 ・ウォーキング ・ハイキング ・ラジオ体操 ・水泳など	2 バランスのとれた食事 ・青魚 ・野菜 ・豆類 ・ナッツ ・赤ワインなど	3 頭を使う! ・パソコン、iPad ・旅行の計画 ・囲碁や将棋 ・料理 ・園芸など	4 仲間と一緒に ・聞く、話す、笑う ・思いやり、助け合い

目指すは1日8,000歩! 体によいものを積極的に!

習慣化が大事! 明るく楽しく!

仲間と一緒に頭を使って、楽しく!

iPadと旅行で認知症予防!

基礎の基礎から
学習

超初心者でも
安心です!

- 文字入力
- インターネット・メール
- テレビ電話・アプリ活用
- インターネットで旅行の計画 など

暮らしに役立つiPadの便利で楽しい活用法を学習しながら、脳を元気にしていきます。後半は、インターネットで旅行の計画を立てるなど実用的な内容になっています♪

6人1クラス
週1回



旅行へ! みんなで楽しい旅行!

旅企画で学習の成果を発揮しましょう!

受講生募集中

詳しい内容についてのお問い合わせ・ご相談はお気軽に!

