

サロン名： 六田サロン  
場 所： 六田公民館

## 報告書

開催日時 令和7年 2月 22日（土）10：00～11：00

参加者数 計 5 名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	0名	5名	名	2名

内 容 脳トレ体操

### 活動風景



本日、脳トレ体操を行った。

「認知機能の活性化」「口腔機能の維持・向上」「呼吸機能の向上」「ストレス軽減・精神安定」を企図して発声しつつ、身体の運動を行う。

認知と身体の複数の領域を刺激して脳と体の連携を促すことで、より効果的な認知機能の維持・向上を目指した。運動の難易度は段階的に設定し、参加者の結果を見つつ調整した。

笑顔も見られ、楽しく行えた。

また、活動の合間には「夫の育て方」「女としての生き方」についてもお話に花が咲き、皆様、それぞれ体験や持論を述べられ、こちらも脳の活性化に大いに役立ったと考える。