



### ともなり脳トレとは？

認知症予防に効果のある頭の体操として、百マス計算やクイズ、ぬり絵など、簡単な問題から少し難しいものまで、自分のペースに合わせて進めることができる、脳カトレーニングテキストです。

泉はつらつ館、木幡北山はつらつ館でテキストを利用した認知症予防教室を始めました。ぜひ、はつらつ館にお越しください。