

認知症カフェ ココイタ



平成30年10月19日(金)10:30~12:30
伊田商店街で開催された、認知症カフェ「ココイタ」に参加しました。

今回は、「笑いヨガ」のプログラムを実施させて頂きました。

笑いヨガは、笑いの体操と呼吸法を組み合わせています。ヨガと同じく、酸素をたくさん取り込むことが出来るので、こころとからだの健康を実感することが出来ます。

今回は、13名の方々にご参加いただきました。参加者の皆様には楽しんで頂けたようで、ココイタ内には大きな笑い声があふれておりました。



認知症カフェ「ココイタ」は伊田商店街主催で行っており、毎月第三金曜に、当院の専門職によるプログラムを予定しています。

次回の予定は、

平成30年11月16日 (金) 10:30~12:30

「認知症によいとされるアロマオイルの活用法レクチャー」となっております。

皆様のご参加をお待ちしております。



