

# 認知症カフェ ココイタ

令和 5 年 4 月 19 日に橘地区公民館にて開催された  
「認知症カフェココイタ」に参加し、シナプソロジーを行いました。



体操は講師の指示通りに声を出しながら、手足を動かす運動を行います。順番や指示の内容が変化する事で脳を刺激する事を目的としています。うまく指示通りに動けない状況を楽しむのがシナプソロジーのポイントです。

商店街振興組合、訪問看護ステーション、  
田川市役所障害高齢課の方も加わり、  
計 17 名の方に参加していただきました。  
ありがとうございました。



次回は 5 月 15 日 (月)  
「マインドフルネス」  
をお届けします。