



# 頭のストレッチ運動

全2回

# ブラッチング講座

Bratching (ブラッチング) とは  
Brain (脳) + Stretching (ストレッチ) の  
意味で、認知機能の衰えを予防する  
ための頭のストレッチ運動です。

.....  
「マス計算」や画面に出てきた数字や  
文字を覚える瞬間記憶のトレーニング等、  
楽しみながら頭の使い方を今よりもっと  
「柔らかく」することを目指していく  
プログラムです。



※椅子に座って受けていただく講座です。体は動かしませんので、  
筆記用具をお持ちいただき普段着でお越しください。

- 開催日：令和5年 7月 31日 (月)  
          令和5年 8月 7日 (月)
- 時 間：10時00分～11時00分
- 講 師：奈良島 由美子氏 (日本ブラッチング協会 認定トレーナー)
- 対 象：60歳以上の横浜市民
- 定 員：25名
- 場 所：ユートピア青葉 会議室
- 参加費：無料
- 持ち物：上履き・筆記用具
- 申込み：6月30日より電話または窓口にて先着順【定員25名】

※申し込みの際にいただいた個人情報は、当講座以外には利用いたしません。

\*\*\*\*\*

**老人福祉センター横浜市ユートピア青葉**

〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2 (田園都市線藤が丘駅より徒歩10分)

TEL: 045-974-5400