



健康カフェ「さくら」便り

2月15日(土)に「頭と身体をリフレッシュしよう」

というテーマで、第2回健康カフェを開催しました。

参加者は1名のみで、当初は戸惑っておられたようでしたが、難易度を変えながら脳トレクイズを複数枚解いていただき、雑談を交えながら和やかに進行しました。

参加された方の物忘れの度合いなどは問題ないと思われましたが、目黒区では「無料の物忘れ検診」を行っていることも雑談に交えて紹介しました。



その後、首や肩まわりの軽度なストレッチを実施しました。

気分良くお帰りになってもらえたと思います。

まだ健康カフェ自体の認知度が低いのですが、今後も地道に企画運営をしていきますので、是非ご参加下さい。

次回は4月19日開催を予定しています。