

頂いた余生を「生き活き」と暮らす

いつまでも健康で楽しく 生き活きと暮らしましょう

《心（脳）を若くして》 脳活性化を促しましょう

自主制作の「脳トレ」ゲームを実践する

高齢者運転免許の認知機能検査ゲームの制作及び実践

《体を動かして》 スポーツゲーム(当会で創作)

【かるくスポーツ、シャット・ザ・ボード、ゲート・ザ・ホッケー】を楽しむ又、出来れば「健康」を維持する事、百歳健康体操これからもさらなる脳トレスポーツの開発及び実践を行う。

《友を作って》 毎月1回定例会を実施

私達は「趣味」「人との会話」に重点を置き、とにかく例会に出席して脳トレをして、軽くスポーツをする事により健康長寿すなわち「ピンコロ人生」を全うする。

生駒発祥「脳トレスポーツゲーム」 3種目完成

シャット・ザ・ボード

ゲート・ザ・ホッケー

シャット・ザ・ボックスの改良版

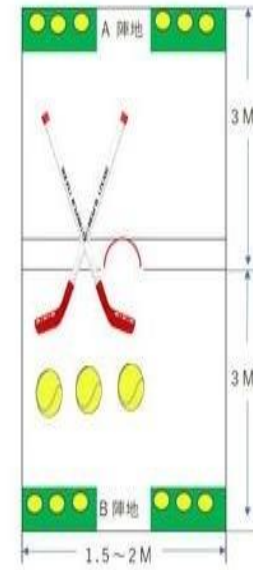


シャット・ザ・ボード	1
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

かるくスポーツ



かるくスポーツ	同じマス内に入ると、差引の点です
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



脳の若返りをしましょう

毎月初木曜日（月により変更有）

10時～12時

ららポート3階会議室

【プログラム】

百歳体操（生駒市推奨体操）

《脳トレ頭の体操》

（当会オリジナルYouTube投稿済）

じゃんけんゲーム（当会自作）

間違い探し（当会オリジナル）

紙ベースでの問題集

ことわざ、記憶力

高齢者運転認知機能

（当会オリジナルYouTube投稿済）

《脳トレ体の体操》

（当会独自開発）各所で御利用

ホームページ掲載中

詳しくは下記QRコードのホームページをご参照ください。

活動内容

構成員：全て70～80歳代で「脳若返り教室」OBです。

活動場所：主にららポート会議室 又は学校、高齢者施設

活動日：毎月1回 第一木曜日

創作スポーツ：かるくスポーツ、シャット・ザ・ボード、ゲート・ザ・ホッケー

[生き活き会]

電話：090-1591-8121 担当：吉田

E-mail：ikiikikai@ymail.ne.jp

HP：https://ikiiki88.jimdofree.com/

