

2026(令和8)年度

グランドジェネレーションのあそびば

認知症予防講座

毎月第3火曜日 10時～11時

多目的ホールAB 講師：図書館長 千邑淳子

申込不要・無料 当日直接会場

動きやすい靴、服装で水分補給のできるもの持参

「グランドジェネレーション」grand generation

人生の最上(グランド)の世代として、知識と経験を活かし、若々しくアクティブに第二の人生を楽しむ50代後半以上の年長者を指す言葉

図書館のグランドジェネレーションコーナーの本も魅力的♥

月1回、身体を動かしたり、声を出したり、コミュニケーションゲームをしたり、思わず笑顔になる1時間をいっしょに過ごしましょう!

	4/21	5/19	6/16				
2026	7/21	8/18	9/15	2027	1/19	2/16	3/16
	10/20	11/24	12/15				

★第4火曜日



2026.9.18金「くまぼんカフェ」(認知症カフェ)を大ホール&ロビーで開催予定です。認知症当事者の方やご家族はもちろんのこと、どなたでもお気軽にご参加ください!心と体をリフレッシュする素敵なひとときをお過ごしください。あたたかい飲み物と共に、リラックスした雰囲気、楽しい時間を分かち合いましょう。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

「くまぼん」