

記憶力UP

～ 地図ゲーム ～



長野市フレイル・認知症予防

きらり☆脳力UPプログラム

長野県の地図を見ながら、市町村名を思い出し、書いたり、言ったりして、記憶力を使います。

北部エリアに挑戦してみましよう。

一人でも何人かでもOKです。
それぞれの市町村で有名な観光地や食べ物等も思い出してみましよう。