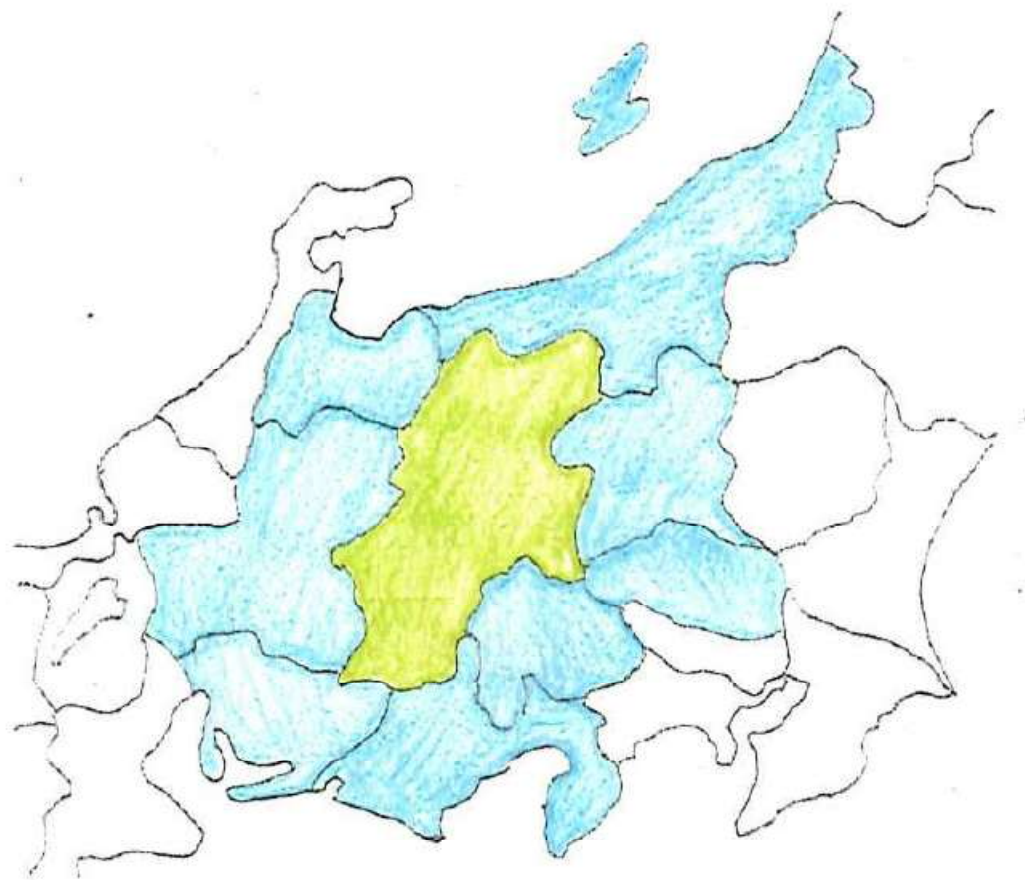


記憶力UP

～ 日本地図ゲーム ～



長野市フレイル・認知症予防

きらり☆脳力UPプログラム

日本地図を見ながら、都道府県名を思い出し、書いたり、言ったりして、記憶力を使います。

まずは、長野県に隣接している県でやってみましょう。

一人でも何人かでもOKです。

それぞれの県で有名な観光地や有名な食べ物等も思い出してみましょう。