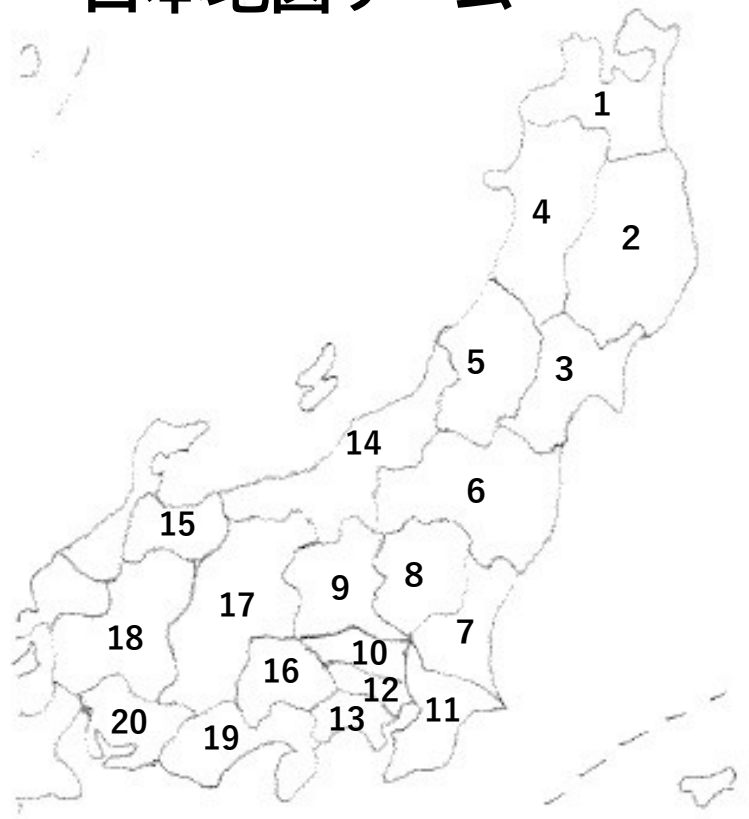


記憶力UP

～ 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、地名や名称を思い出し、書いたり、言ったりして、記憶力を使います。

北日本・東日本エリアに挑戦してみましょう。

一人でも何人かでもOKです。

各地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。