

# 誰でも簡単！脳トレ運動(マットス)

～認知症予防にも効果的～

マットスとは・・・

誰でも簡単に楽しめる脳トレ運動(スポーツ&エクササイズ)です。  
ボールをマットに投げて、落ちた場所の得点の合計点を競います。  
マットスは、ボールをマット(mat)にトス(toss)することから  
mat+toss=MATTOSS(マットス)になりました。



- 日 時 令和5年9月28日(木)  
10:00～11:30
- 会 場 小室公民館 第3・4集会室
- 内 容 認知症予防に効果のある「マットス」を  
Pepperがレクチャーしながら体を動かし、  
同時にスマホのご相談も可能です。
- 対 象 60歳以上の方 20名(申込順)
- 参加費 無料
- 講 師 ソフトバンク株式会社
- 持ち物 筆記用具、タオル、水分  
動きやすい服装で参加してください。
- 申込方法 令和5年9月1日(金)～9月21日(木) 9:00～17:00  
小室公民館窓口・電話にて受付  
電話047-457-5144  
※但し、9月18日(月)は休館日です。



©SoftBank Robotics

Pepperもくるよ!

※「Pepper」はソフトバンクロボティクスの登録  
商標です。ソフトバンクロボティクスのPepperを  
活用し当館が独自に実施しています。

## ★ルール(当日に詳しく説明します。)

