

# いっぷく堂カフェレター No.1

4月ははじまりの月  
初めて参加する方も、毎回、いっぷく堂の参加を楽しみ  
みにして参加する方も、いつの間にかやら話に夢中になり、  
そして笑顔に・・・  
今年度の一口メモのテーマは「脳トレ！」  
みなさんで、脳トレの良いところを大きな声を出して  
読み合わせ、声を出すだけでも脳が元気になり、そして、  
ストレス発散に。身体を動かしながらの脳トレも行い、  
苦笑・笑・大笑いの1回目でした。

