

楽しくコグニサイズ

コグニサイズとは・・・

コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。

頭と身体を一緒に動かすことで、脳の血流が良くなり認知症予防につながると言われています。ぜひこの機会に体験してみませんか？

日 時：令和5年

①10月26日(木) 14:00~15:30

②11月9日(木) 14:00~15:30

③12月1日(金) 14:00~15:30

会 場：常盤台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

講 師：健康運動指導士 高垣茂子先生 (かながわ健康財団)

対 象：概ね65歳以上の地域の皆さま

定 員：20名程度

参加費：無料

持ち物：マスク・室内履き・飲み物

*動きやすい服装でお越しください

申 込：電話または窓口にて

令和5年10月19日(木)まで

常盤台地域ケアプラザ TEL: 339-5701



＜ 参加注意事項 ＞

- ・マスク着用をお願いします。
- ・発熱がある方、体調がすぐれない方は参加をお控えください。
- ・申込多数の場合、3回とも参加できる方を優先させていただきます。