

認知症予防リーダーサロン



初心者、未経験者大歓迎

コグニサイズ体験会

「コグニサイズ」とは頭を使った認知課題と身体を使った運動課題を同時に行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目的とする運動です。今回は立って行うコグニサイズです。立位で運動ができる方を募集します。

開催日時： **9月6日（金）**

午後1時30分～2時30分

場所：天神山福社会館 1階多目的室

参加費：無料

★当日は動きやすい服装で

水分補給用の飲み物ご持参ください。

申込方法：

8月27日（火）午前8時45分～

福社会館窓口にて 先着16名受付

認知症予防リーダーによるサロンです。
お気軽にご参加ください。

【お問い合わせ先：天神山福社会館 052-531-0023】