

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

コグニラダーに挑戦!

「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。今回は立位でコグニサイズを行います。

開催日時： **3月7日（金）**

午後1時30分～2時30分

場所：天神山福祉会館 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：

2月25日（火）午前8時45分～
福祉会館窓口にて 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：天神山福祉会館 052-531-0023】