

男性限定

アクティブシニアの為の
エンジョイ講座



男性コグニサイズ

コグニサイズとは、体を動かすことと、頭を使うことを同時に行って脳の活動を活発にします。歩くことは、元気であるために必要な機能です。お仲間と楽しく運動して認知症に負けない脳を作りましょう！

参加費無料

10/30(木) 13:30~15:00

場 所：いきいきセンター金沢 2F 多目的研修室

対 象：おおむね60歳以上の男性の方

定 員：20名（お申込受付順）

参加費：無料

持ち物：飲み物 汗拭きタオル

講 師：ビーアウェイク 生田目 小春 氏



お問い合わせ お申込みは
横浜市泥亀地域ケアプラザ

TEL:782-2940 (担当:井関・内田)