

コグニサイズをたのしもう

～いつでもどこでも楽しめるコグニサイズ&脳トレ～

磯子地域ケアプラザと一緒に、定期的に地域でコグニサイズを楽しむ場を作りませんか？
まずはコグニサイズの体験から始めましょう♪

1、2、3

4、5、6

7、8、9



はしご型の運動用具
ラダーを使って
ステップ！

日 時：令和6年10月17日（木） 10：00～11：30

場 所：磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：公益財団法人かながわ健康財団 講師 茂木 潤一 氏

内 容：体操と脳トレ

※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）を組み合わせでできた名称。脳を活性化し、認知症予防と健康促進を目指します。

対 象：磯子区内にお住まいの65歳以上の方 先着15名

参加費：無料 申込み：9/9（月）から 電話、窓口にて受付

持ち物：タオル、飲物 ※動きやすい服装でお越しください。

【申込み・問合せ】

横浜市磯子地域ケアプラザ

☎ 045-758-0180