

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～

ラダーを使ってみんなで楽しく運動しましょう♪
介護予防、認知症予防にぴったり！

毎月第4木曜日 10時～11時半

磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

① 11月28日(木)

② 12月26日(木)

③ 1月23日(木)

④ 2月27日(木)

⑤ 3月27日(木)



※継続して活動に参加出来る方で、
グループに登録していただける方(65歳以上)
が対象となります。

【申込み・問合せ】

横浜市磯子地域ケアプラザ

☎ 045-758-0180

はしご型の運動用具
ラダーを使って
ステップ！