

レッツ介護予防！

いきいき！コグニサイズ



《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）を組み合わせた言葉で、同時に2つの課題を行うことで脳と体の機能を効果的に向上させる、認知症予防運動プログラムです。

日時：毎月第1月曜日 13：30～（60分程度です）

場所：鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名

参加費：500円（保険代含）

持ち物：タオル・飲物・上履き
下足入れ袋



講師：
有限会社ビーアウェイク
大原佳子先生 他



開催日	申し込み開始日
R7 4月7日(月)	R7 3月24日(月) 10時～
R7 5月5日(月)	R7 4月21日(月) 10時～
R7 6月2日(月)	R7 5月19日(月) 10時～
R7 7月7日(月)	R7 6月23日(月) 10時～
R7 8月4日(月)	R7 7月21日(月) 10時～
R7 9月1日(月)	R7 8月18日(月) 10時～

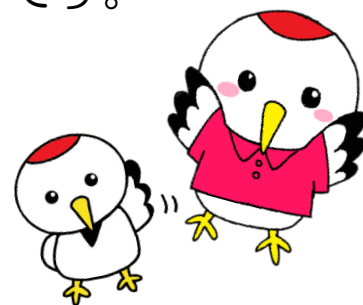
※マスク着用のご協力をお願い致します。

※プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

お申込み・お問い合わせ 鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 382-6073 担当：保健師

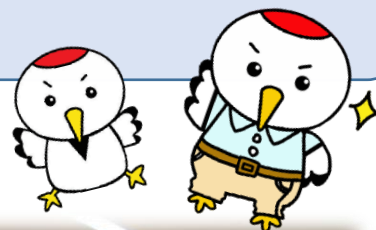
『いきいき！コグニサイズ』の活動の様子です。



講師の大原先生の元気で明るい教室が大好評です！



コグニステップ・コグニラダー・コグニウォークなどをはじめとした、
様々なプログラムを行います。



みなさまの参加をお待ちしています！

