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　：鶴ケ峰地域ケアプラザ　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
R5　１０月２日(月)	R5　９月１８日(月)　１０時～
R5　１１月６日(月)	R5　１０月２３日(月)　１０時～
R5　１２月４日(月)	R5　１１月２０日(月)　１０時～
R6　１月８日(月)	R5　１２月１８日(月)　１０時～
R6　２月５日(月)	R6　１月２２日(月)　１０時～
R6　３月４日(月)	R6　２月１９日(月)　１０時～

※マスク着用にてご参加下さい
※状況によっては予告なく中止やプログラム変更になる場合があります。ご了承下さい
※参加する際は事前に体調確認・体温測定をお願い致します。

お申込み・お問い合わせ　鶴ケ峰地域ケアプラザ
☎ 382－6073　担当：神田・前田