

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～

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9月2日(月) 14:00~16:00

場所: 磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 健康づくり総合研究所所長 健康運動指導士 高垣 茂子氏

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
てできた名称。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 25名

参加料: 無料

持ち物: タオル、飲み物。 ※動きやすい服装でお越し下さい。

お申込み 電話 または窓口で **受付中**。

横浜市磯子地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎ 045-758-0180

駐車場はご利用できませんので、公共の交通機関をご利用下さい。