

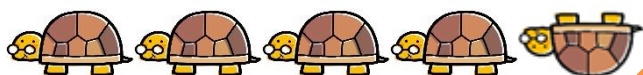
2022年度

コグニサイズでGo!

さあ一緒に認知機能アップ

コグニサイズは「運動しながら脳を刺激する」ことで、認知機能の維持・向上するプログラムとして、TVや雑誌等で数多く取り上げられています。お一人はもちろん、気の合う仲間と一緒に、できなくても笑って、間違えても笑って、みんなで楽しく「コグニサイズ」を体験しましょう！

脳と**体**を同時に鍛える「コグニサイズ」を体験して、運動不足解消・認知症予防で「健康寿命」をのばしましょう



日程	会場
7月1日(金)	サンライフ鶴巻
8月9日(火)	渋沢公民館
11月10日(木)	南公民館
1月12日(木)	北公民館

対象者： 満65歳以上の市内在住
定員： 20名
時間： 9時30分～11時30分
持ち物： 動きやすい服、室内靴、
飲み物、汗拭きタオル

※どの会場でも参加できますが、原則1人1回までです。

申込み・問合せ

高齢介護課 高齢者支援担当

☎ 0463-82-7394

今後の新型コロナウイルスの状況により、教室の内容を変更又は中止にする場合があります。