

だれでも簡単!!

コグニサイズ体験会

コグニサイズとは、認知症予防を目的とした取り組みの総称で、**考えること（コグニション）**と**体を動かすこと（エクササイズ）**を同時に行うことで脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できます



日付 5/17(金)
時間 午後1時～
3時

定員 先着30名
申込 5/1(水)～

電話か窓口よ

初めての方もリーダーがゆっくり教えます😊
コグニサイズで楽しく頭と体を鍛えよう!

天白福祉会館

802-2351