



誰もが気軽にできる

コグニサイズ

コグニサイズとは
国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発したコグニション（認知）と
エクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。

開催日 9月3日、17日

10月1日、15日（全4回、火曜日）

時間 13時30分～14時30分

定員 20名

参加費 1,500円

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

講師 瀧田 美江子（シニア健幸トレーナー）

認知症予防プログラム「コグニサイズ」指導員
チェアヨガ・介護予防ヨガbiiija認定インストラクター

毎日の生活をポジティブに
心も体も
イキイキと若々しく！

申込方法：8 / 1 1 ～（先着順）

来館受付 8/11は10時～、8/12以降は9時～

重要!

電話 8/11 10時～

※受付時間変更になりました。

WEB 8/11 0時～

※1回のお申込みにつき、ご家族分は受付可能ですが
ご友人分は受付できません。

お問い合わせ

藤が丘地区センター TEL 045-972-7021

ホームページ <https://yokohama-shisetsu.com/fuji>



申込時にご提供いただいた個人情報は本講座に関する連絡等
以外の目的で使用することはありません。

駐車場はありませんので、車でのご来館はご遠慮ください。



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

〒225-0011 横浜市青葉区あざみ野2-9-22-302
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573

あきらむつなげる笑顔になる