

日曜コース!

～脳を元気に保ちましょう!

コグニサイズ

コグニサイズとは・・・

コグニクシヨ(認知)とエクササイズ(運動)をあわせた造語です。

体を動かしながら脳を使うことで、認知症予防や介護予防に繋げていこうという高齢化社会に向けての取組で始まったものです。

若い方から、体の衰えを感じるようになった方まで楽しくレッスン!

椅子に座ってストレッチをしたり、ラダー(梯子のような用具)を使った脳トレ(ゲーム)をしたり、楽しく過ごしましょう!



1月28日、2月11日・25日

いずれも日曜日 (3回コース)

午前10時～11時

講師：柳麻貴子先生

定員：15名 (先着順)

参加費：1000円 (3回分保険料含む)

持ち物：タオル、飲み物、室内履き

動きやすい服装で!

来館または、お電話にて受付中!

さつきが丘コミュニティハウス
(さつきが丘小学校内)

☎045-974-2543



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会