

水曜日コース

～動かそう 脳と体！～健康寿命を延ばしましょう！

コグニサイズ

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。

認知症は、嗅覚の衰えから始まるそうです。エッセンシャルオイル(アロマ)を取り入れて脳と身体の活性化につなげていきましょう！

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や筋トレをしたり、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！



9月25日、10月9日・23日

いずれも水曜日 (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：1,000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