



コグニサイズ

～動かそう！脳とからだところろと魂
健康寿命を延ばしましょう～

日時 令和7年1月16日（木）・30日（木）

午後1時30分～2時30分

コグニサイズとは…
コグニクション（認知）
とエクササイズ（運動）
をあわせた造語です。

講師 柳 麻貴子先生

場所 山内コミュニティハウス 研修室

対象 一般 15名（先着順）

参加費 600円（2回分）

エッセンソイル
（アロマ）を取り入れて
行います。

※タオルや水分補給の水筒をご持参し、
動きやすい服装でお越しください。

申込方法 来館または電話にて

受付開始 令和6年12月1日（日）午前9時～

電話は午前9時30分～



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

【問い合わせ・申し込み先】

山内コミュニティハウス

電話045-904-2531

〒225-0002 青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階

ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/yama-c/>

