

全4回

Let's コグニサイズ♪

～認知症を楽しく予防しよう!!～



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）を組み合わせた造語で、脳とからだの機能を効果的に向上させるプログラムとして、最近注目されています。楽しく運動しながら、認知症を予防しましょう！

- 日 程：【1回目】 平成 29 年 9 月 22 日（金）
【2回目】 平成 29 年 9 月 29 日（金）
【3回目】 平成 29 年 10 月 6 日（金）
【4回目】 平成 29 年 10 月 13 日（金）

時 間：10:00～11:30（全日程同じ時間です）

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1

内 容：コグニサイズ（認知症予防運動プログラム）

講 師：(株)メディケアー新横浜事業所より派遣

対 象：おおむね 60 歳以上

定 員：30 名（先着順）※4 日間参加できる方を優先させていただきます

参加費：無料

持ち物：汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、動きやすい服装、
上靴（スリッパはご遠慮ください）

申込み：電話または窓口にて



◆お問合せ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：林・池田
（横浜市緑区霧が丘3-23 ☎045-922-6633）

詳しくは、ホームページをご覧ください。

→ <http://www.kirigaoka.foryou.or.jp/>

*** 車・バイクでの来館はご遠慮ください。**

