回覧

福祉講座パート２

『コグニサイズで脳トレと運動を楽しく！』
～うまくできない？　それがいい！～

記

日　時　令和３年１１月２０日(土)
　　１０：３０～１２：００

場　所　小出コミュニティセンター　大会議室

講　師　公益財団法人かながわ健康財団
　　健康運動指導士　　茂木　潤一さん

持ち物　上履き、水分補給できる水筒など

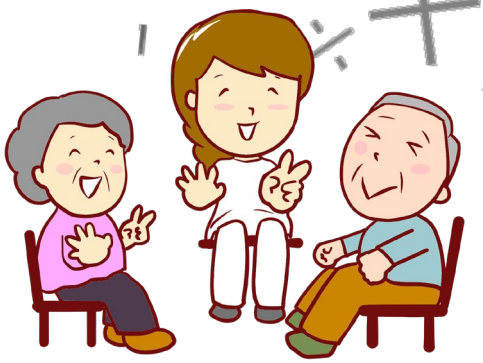
＊＊＊運動による認知症の未病改善とコグニサイズ＊＊＊

内　容　①　コグニサイズって？
　　コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせたもの

②　頭と身体を一緒に動かして（椅子に座ってもできますヨ）
　　出来なかったら笑っちゃおう

③　手と足動かして算数の問題？
　　間違ったら笑ってごまかそう！

④　歩きながらのおしゃべりがとっても良いこと！



※事前申し込みの必要はありません。当日会場へお越しください。

問い合わせ先　　大谷みち子（５２－８７４６）

主催　小出地区社会福祉協議会