



# 運動による認知症予防



# コグニサイズを

# 体験しよう！

日時

10/24 (火)

10:00~11:30

要予約  
先着  
40名

会場

中央公民館・コミュニティセンター ギャラリー

1



2



3

パン



コグニサイズとは、運動と認知課題を組み合わせた体操です。身体と頭を一緒に使って、楽しく筋力アップと認知力アップを目指しましょう！

講師：理学療法士 高原 学（たかはら かく）氏 他スタッフの方  
（彩訪問看護リハビリステーション朝霞）

対象：おおむね60歳以上の市民

持ち物：飲み物・タオル

定員：要予約・先着40名 ★10/2(月)より受付開始

問合せ・申込：地域包括支援センター朝光苑

電話：048-450-0855

FAX：048-450-0966

Eメール：chiikihoukatu@choukouen.com

参加費  
無料！

