



楽しく！ 認知症予防 コグニサイズ

コグニサイズとは？

運動と認知課題（計算やしりとり等）を組み合わせたエクササイズのこと。

運動ついでに認知症予防ができます。

参加費
無料

日時 **8月18日**（日）9:30～11:30

会場 **緑小学校 体育館**

【体育館は冷房が効いています】

定員 **30名**



※動きやすい服装でいらしてください。室内用シューズをご持参ください。

※お子様のご参加はお控えください。

※必ず下記の連絡先に連絡してからご参加ください。

*** 申込み・お問い合わせは下記にご連絡ください**

電話番号：080-4423-1133

メールアドレス：hakusantikusyakyou@gmail.com

主催者：白山地区社会福祉協議会