

大野台健康づくり普及員・健康づくり部共催事業

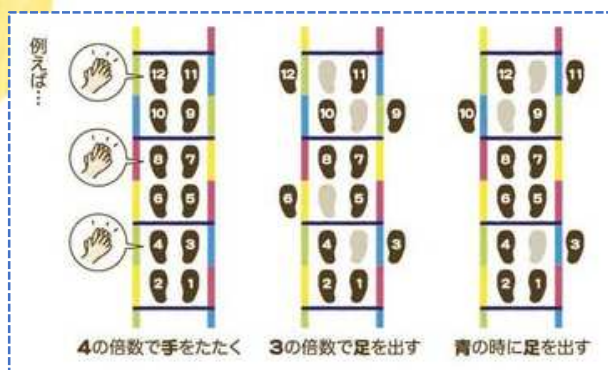
コグニラダー

手足の運動で、認知症を予防しましょう



コグニラダーとは...?

コグニション(認知症)とラダー(ひも状のはしご)を掛け合わせた造語です。



【内容】

「コグニサイズ&コグニライフ」をビデオ上映
その中のコグニラダーを全員で行います。

■日時 **令和4年8月3日(水)**
10:00~11:30頃まで (受付9:30~)

■会場 **大野台公民館 大会議室**

持ち物 動きやすい服装と履きなれた靴、タオル、飲み物、マスク

対象 60歳以上 軽い運動ができる方

定員 20名(先着順) 無料

申込み 7月15日(金) 9:00~ 電話または公民館窓口にて受付

お問い合わせ: 大野台公民館 755-6000

その他 当日に検温し37.5以上ある場合と、体調がすぐれない時は出席をご遠慮ください。

新型コロナウイルスの影響で中止になることがあります。ホームページやお電話でご確認をお願い致します。