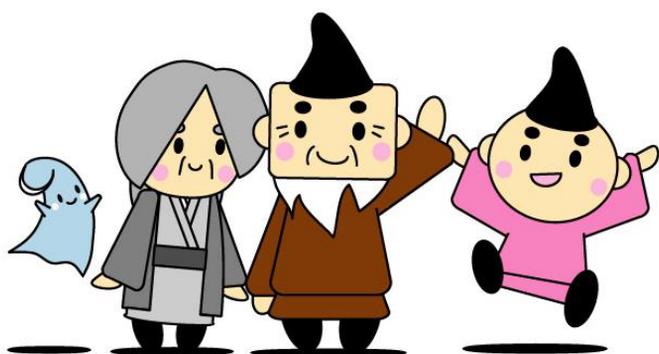


令和5年度 介護予防講演会

楽しく認知症予防

やってみよう！

みんなで コグニサイズ



コグニサイズは認知と運動を
組み合わせた造語ぞよ。
頭を動かす体操と運動を同
時にすることで認知症予防を
目指すぞよ！

令和6年 **3** 月 **4** 日 (月)

午前9時30分～11時30分 (9時10分受付開始)

会場 地域医療センター2階講堂

講師 高垣 茂子 先生(健康運動指導士)

対象 市内在住の65歳以上の方・50名

申込 令和6年2月1日(木)～3月1日(金)

Web申込はこちらから→



問合・申込 高齢福祉課 81-7163(直通)