



健康創造都市やまと

健康普及員からのお知らせ



大和市イベントキャラクター

認知症予防に役立つ体操 コグニサイズ

○コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知症の予防、軽度認知障害の方々の認知機能の維持向上に役立つ運動です。

○専門の講師が指導します。どうぞお気軽にご参加ください。

- | | |
|--------|----------------------------------------|
| ★ 日 時 | … 10月21日（日） 午前10時～12時 |
| ★ 場 所 | … つきみ野学習センター・集会室（2階） |
| ★ 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 氏 |
| ★ 持ち物 | … 室内シューズ・飲み物・タオルなど |
| ★ 募集人員 | … 20～30名程度 |
| ★ 参加費 | … 無料です |

<注> 参加者にヤマトン健康ポイント(3ポイント)がつきます。

★お申込み・お問い合わせは下記の健康普及員へご連絡下さい。

● 及 川 （090-2213-5618）

● 鈴 木 （080-1035-1782）