



健康都市やまと

健康普及員からのお知らせ

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
「コグニ(コグニション)=認知」と「サイズ(エクササイズ)=運動」を
掛け合わせた造語です。
- ◎認知症および軽度認知障害(MCI)の予防に役立つ運動です。
- ◎頭と体を同時に使うことが特徴です。どうぞ、お気軽にご参加ください。

- ★ 日 時 … 10月20日(日) 午前10時~12時
- ★ 場 所 … つきみ野自治会館・集会室
- ★ 講 師 … 大和市 健康づくり推進課 保健師 澤田 紘充
- ★ 持 ち 物 … 飲み物・タオルなど
- ★ 募集人員 … 30名程度(予約不要です)
- ★ 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)