

健康都市やまと

健康普及員からのお知らせ

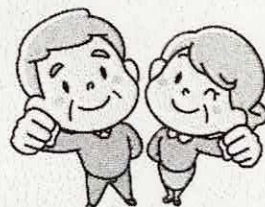
認知症予防に役立つ体操

コグニサイズ

○コグニサイズは認知症リスクの軽減および認知機能維持と向上に役立つ運動として開発されました。

○頭と体を同時に使う楽しい体操です。

ヤマトン健康ポイント3ポイントがつきます。



日 時 … 9月16日(土) 10時15分 ~ 11時45分

場 所 … 山王原自治会館

講 師 … 茂木 潤一 先生(かながわ健康財団)

持 ち 物 … マスク 汗ふきタオル 飲み物 動きやすい上履き

＜動きやすい服装と上履きでご参加ください＞

募集人数 … 25名 (予約が必要です)

※ 駐車場がありませんので、お車での来場はご遠慮下さい
※大和市民が対象です。

お問い合わせとお申込みは下記の健康普及員へご連絡下さい。

佐藤 090-7826-2316

鈴木(和) 046-283-0675

事務局:大和市 健康づくり推進課