

矢巾町

元気な脳で認知症予防
コグニサイズ教室
参加者募集!

「コグニサイズ」とは国立長寿医療研究センターが開発した、脳と体を同時に使うことで認知症を予防あるいは改善しようとするプログラムです。

はげしい運動ではありませんので、足腰に多少の不安がある方でも無理なく行うことができます。

ぜひお気軽にご参加ください!

日程： 10月20日(火) 10時～12時 *認知機能診断*

<全5回> 10月27日(火) 10時～11時

11月10日(火) 10時～11時

11月17日(火) 10時～11時

<定員15名> 11月24日(火) 10時～12時 *認知機能診断*

会場：矢巾町えんじょいセンター

●対象：矢巾町にお住まいのおおむね60歳以上の方

●送迎はありませんのでご了承願います。

お問い合わせ

矢巾町健康長寿課 長寿支援係

電話 611-2828