

頭とからだの エクササイズ

原則 **第3木曜 13:30~15:00**

コグニサイズを取り入れた体操です！

コグニサイズとは…

国立長寿医療センターが開発した**全身を動かす運動**と**頭で考える課題**を組み合わせた認知症予防へ向けた運動です。運動が久しぶりの方も楽しく取り組みます！

他にストレッチや筋トレも行います。“頭もからだもいきいき！”を目指しましょう！

講師 横瀬 里美先生
川崎YMCAより派遣
国立長寿医療センター認定「コグニサイズ促進協力施設」

対象 川崎市内在住60歳以上の方

持ち物 運動できる服装・室内運動靴・
水分補給用の飲み物・タオル

会場 麻生老人福祉センター
(麻生いきいきセンター) 2階体育室

川崎市麻生区金程2-8-3
新百合ヶ丘駅からバス「麻生高校前」下車4分

電話 044-966-1549

令和6年 4/18	10/17
5/16	11/21
6/20	12/19
7/18	令和7年 1/16
8/休み	2/20
9/19	3/13 (第2木曜)