

HAPPY

コグニサイズ

リハラボ永島先生より講師頂き **こどもセンターばあん** と中継で
お子様やその親御さんにも参加の多世代交流(^_^♪
一緒に楽しく体と頭の体操をしましょう。

日時：2023年2月6日(月)
10:30~11:00

開催方法：オンライン(ZOOM)

参加費：無料

右記 QR コードからご参加ください



申込お問合せ：南第一高齢者支援センター

担当：山岸、石井、開田 ☎：042-796-2789

ばあんブリッジラボです。楽しく
認知症予防しましょう

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
運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした
取り組みの総称を表した造語です。

英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わ
せて cognicise (コグニサイズ) と言います。

