

コグニサイズ講座

「コグニサイズ」とは、、、
身体を動かしながら、脳を鍛えるエクササイズです！
楽しく認知症予防ができます♪



参加無料
要予約
各回定員15名

★認知症予防に有効な理由！★

- ①脳を刺激します！
- ②しっかり体を動かします！
- ③自然と笑顔になります！

・開催日：9月28日（木）

①13:30-14:30 ②14:45-15:45

・講師：Viva Trainingペリデ駒形

コグニサイズ指導者 または 実践者

※新型コロナウイルス感染対策症対策を行ったうえで実施いたします。

※うっすら汗をかくこともあります。タオル、飲み物をご持参ください。

【予約・会場】

かけこまち七間町

電話：054-204-1541 静岡市葵区七間町5-8

初心者限定

体験講座

9月22日（金）PM

詳しくは別のチラシをご覧ください