

# 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しっかり体を動かさせます！
- ③自然と笑顔になります！

・開催日：12月21日（木）

①14:00-14:50      ②15:00-15:50

※開始15分前（13:45・14:45）以降にお越しください。

・講師：Viva Trainingペリデ駒形

コグニサイズ指導者 または 実践者

※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