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しっかり体を動かせます！

③自然と笑顔になります！

・開催日：１０月２６日（木）
①14:00-14:50　②15:00-15:50

・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