

認知症予防 コグニサイズ体操と口腔体操講座

運動しながら脳を刺激するコグニサイズ体操と口腔体操で脳への血流量の増加を行い認知症予防に努めましょう。皆様ふるってご応募ください。



***会場 横浜市宮崎地域ケアプラザ 3階多目的ホール**

講義と体操の2回連続講座となります。参加費：無料

10月7日(月)	13時30分～14時10分	コグニサイズ体操
	14時20分～15時00分	口腔体操(講義)
10月21日(月)	13時30分～14時10分	コグニサイズ体操
	14時20分～15時00分	口腔体操(実技)



イラストのような道具(ラダー)を使う体操です

対象者：60歳以上の方 15名

持ち物：①運動しやすい服装 運動できる靴(室内履き) 飲み物(水分補給) タオル

10月21日は①プラス歯ブラシも持参

申込方法：電話・FAXまたは下記申込書に必要事項を記入し、お申し込み下さい。

問い合わせ・申し込み 横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-261-6095 FAX 045-261-6052

担当：鈴木・山崎・渡辺

申込書

氏名_____

住所_____ 電話_____