

令和4年 9/27(火) 開催

無料

# 図書館で健康体操

～心・体・脳に効果的！コグニサイズを楽しむ～



「コグニサイズ」とは、単純に「体を動かす」だけでなく「頭も一緒に動かす」ことで、楽しむ気持ちが生まれて集中力・持久力がアップするといわれています。

コグニサイズは、英語のcognition(認知)とexercise(運動)を組み合わせた造語で、国立長寿医療センターが開発した運動法です。

- ★ 水分をお持ちください
- ★ 動きやすい服と靴でお越しください

日時

令和4年9月27日(火)13:30～14:30

会場

中川図書館 2階 集会室

講師

中川区西部いきいき支援センター・中川区東部いきいき支援センター職員  
認知症予防リーダー

定員

14名(先着順)

申込

9月13日(火) 窓口9:30から・電話10:00から

**\*中川図書館で受付します(052-353-5311)**