



# コグニサイズ体験教室

認知症予防に新たな体操『コグニサイズ』！！

誰でもできる運動と脳トレにチャレンジしてみませんか？

開催日時	令和元年12月6日（金） 午前10時～午前11時半
開催場所	JAあつぎ本所4階会議室『夢』
講師	公益財団法人かながわ健康財団講師
参加対象者	厚木市・清川村在住の方
募集人員	30名 ※先着順
募集期間	令和元年10月1日（火）～令和元年11月29日（金）
申込方法	問合せ先に直接お電話ください
参加費	無料
持ち物等	水分補給用の飲み物・汗を拭くタオル 動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

※コグニサイズとは、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。頭を使う課題（コグニション課題＝認知トレーニング）と体を動かす課題（エクササイズ課題）を同時にすることで、脳と体の機能の効果的な向上を狙う運動です。

お問合せ先 JA あつぎ組織文化部福祉課 ☎046-225-7716

受付時間 9：00～16：30（平日）