

認知症予防 コグニサイズ・百歳体操

参加者募集

身体を動かしながら、脳のトレーニングと簡単なエクササイズをします。どなたでもできる認知症予防の体操です。筋力強化、転倒予防のためのエクササイズも行います。参加自由ですので、直接参加してください。見学もOKです。

令和4年4月8、22日（金）あります！ やります！

コグニサイズ体操・百歳体操

・とき 毎月 第2・4金曜日

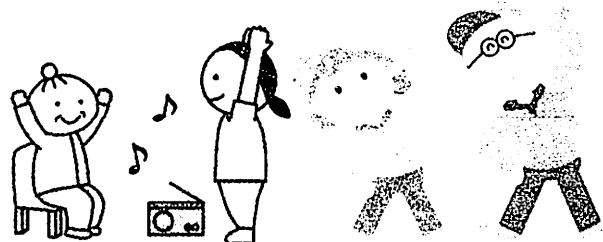
午後2時00分から3時30分

・ところ 中央集会所

・会費 月100円（1年分前納）

・持参するもの

運動のできる服装 タオル 水 上靴 マスク



代表 西仲