

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ないます。

参加いつでも自由です。見学だけでもOKです。

お待ちしております。

令和5年4月28日(金) 5月12日(金) あります! やります!

・とき 毎月 第2・第4金曜日

午後2時00分から3時45分迄

・ところ 中央集会所

・会費 月100円(半年分前納)

・持参するもの

運動のできる服装 タオル 水 上靴 マスク

