



# 1DAYレッスン♪ コグニサイズ♪ 楽しく脳トシ



ラダーというはしご状のリボンを利用して、色々な決め事に沿ってリズムカルに歩くことで脳と体を同時に動かします。脳への刺激を増やし認知症を予防する体操です！

- 開催日：令和3年2月20日（土）
- 時間：13時00分～13時50分  
※開始15分前から受付を開始します。
- 場所：豊明市福祉体育館 会議室
- 料金：1人 300円
- 持ち物：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物
- 対象：一般

**先着15名！ 当日申込**

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館