



体を動かすことで認知症予防

～コグニサイズで体と頭を同時に元気に～



夏は毎日動くのも大変になります。でも、体を動かさなくなると、転倒リスクが高まるだけでなく、実は認知症になるリスクも高くなってしまいます。この講座では、うちの中でも簡単にできる、体と頭が同時にほぐれて元気になっていく体操をお教えします。

日時	6月16日、23日、30日、 7月7日（金） 10：00～11：30
場所	今泉さわやかセンター 大広間
対象	市内在住の60歳以上の方  
定員	20名
講師	(株)モノ・ウェルビーイング 作業療法士 松井 智明 氏
申込み	直接今泉さわやかセンターまたは 電話で（45）4611
受付開始	6月1日（木）