

介護されない脳とからだ作り



／楽しく／



認知症予防

脳トレ コグニサイズ
体操

令和 2年 **1月30日(木)**

会場 メディカルフィットネスさくら スタジオ

開演 15:00～16:00

参加費
無料
要予約

コグニサイズとは？



運動と認知課題（計
算やしりとり等）

を組み合わせたエ
クササイズのこと。

運動ついでに認知
症予防ができます。



講師 理学療法士 岸浪麻美

定員:先着20名 ※どなた様でもご参加ください。

※動きやすい服装でいらして下さい。室内用シューズをご持参ください。

さくら会員の方の予約は不要、非会員なら予約が必要です。ご予約、
ご不明な点はさくらスタッフまでお声がけいただくか、お電話ください。



疾病予防運動施設 メディカルフィットネス さくら

予約先

0248-63-7252

日・祝日除く
10:00～21:00

※ご応募多数の場合、日程をすらす等の対応をとらせていただくことがございます。ご了承ください。