

ゼロ
**0円で賢く楽しく、
いきいき自立ライフ**

**介護
予防**

**認知症
予防**

+

**らくらく
筋力アップ体操**

コグニサイズ

椅子に座ってゆっくり身体を動かすことにより、筋力をアップ。高齢になっても自立した日常生活が続けられることを目指します。



**会員
募集中**



はしご状の道具を使って複雑なステップを踏み、脳に負荷をかけるなど、頭と身体を同時に使う運動で脳を鍛え、認知症を予防します。

市之倉元気アップひろば

毎月 第2(水)・第4(月) 10:00~11:30

参加費無料!

思い立ったらいつでも、どなたでも参加OKです!

指 導/健康づくり推進員

持ち物/シューズ、飲み物、タオル

参加費/無料