

コグニサイズ(脳と体がよろこぶ運動)

コグニサイズとは、認知症予防運動のことで、軽い運動をしながら頭で計算したり、しりとりをしたりして脳を活性化します。

間違えて笑い、楽しく体と脳を鍛えましょう。

2026
3/5

木曜日



時 間	10 時 30 分～11 時 45 分
会 場	根本交流センター 小ホール
対象・定員	どなたでも 20 名程度
持ち物	運動のできる服装・上靴・水分
講 師	深尾由美 (NCA 日本コンディショニング協会インストラクター・コグニサイズインストラクター)
参加料	無料
申込み	1 月 19 日(月) 9 時～窓口、1 0 時～電話予約