

脳イキイキコグニサイズ

運動×脳トレ
ダブルの刺激で若々しい脳をキープしましょう

2026
6/25

木曜日



時 間	10時～11時30分
会 場	根本交流センター 小ホール
対象・定員	どなたでも 10名程度
持ち物	運動のできる服装・上靴・水分
講 師	深尾由美 (コグニサイズインストラクター・ NCA 日本コンディショニング協会インストラクター)
参加料	500円
申込み	受付中

問合せ：根本交流センター 0572-27-5500