# 脳イキイキ コグニサイズ

楽しみながら
体と頭を同時に動かしましょう！

| | |
|---|---|
| 日時 | 9月17日 10月15日<br>（木曜日）10時30分～11時30分 |
| 場所 | 小ホール |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15名<br>10名以下は開講しません |
| 参加費 | 2回で1,000円 |
| 持ち物 | 運動できる服装・水分・上靴 |
| 申込み | 受付中 |

認知症予防にも
おすすめ！

お気軽にご参加ください！