



# コグニサイズで健康長寿 ～春～



頭と体を同時に動かすことで、認知機能の維持や向上効果が期待されるコグニサイズ。気軽な運動で、皆さん一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時 5/11 ・ 5/25 ・ 6/8 ・ 6/22

10時00分～11時30分 (全4回・水曜日)

場所 精華交流センター 大ホール

講師 深尾 由美さん

定員 20名程度

参加費 2,000円

持ち物 飲み物・タオル

申込み 受付中

問合せ 精華交流センター TEL 25-1533

