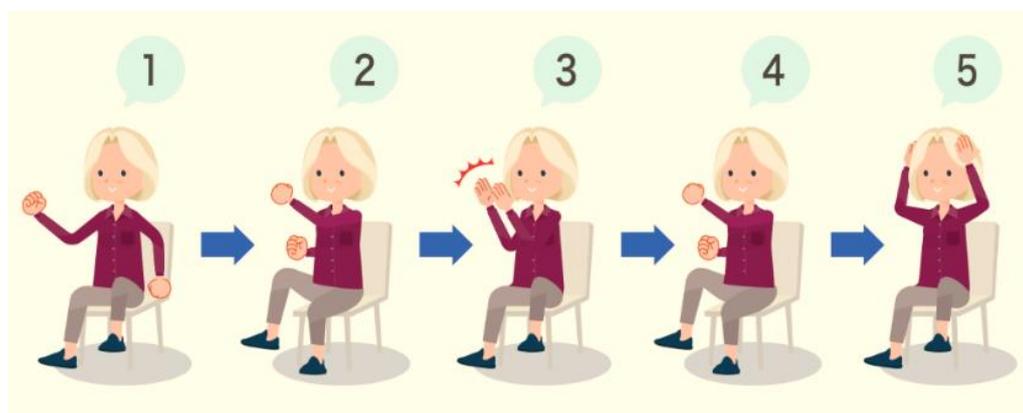


# コグニサイズで健康長寿～春～

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、皆で笑って楽しい時間を過ごしましょう。



日時 4/12・5/24・6/14・6/28

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

参加費 2,000円

持ち物 飲み物・タオル

申込み 2月10日（金）9時～窓口、10時～お電話にて

問合せ 精華交流センター TEL 25-1533

