

ようこそ

地域サロンへ

6月は「やってみよう!コグニサイズ」

「コグニサイズ」とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語。頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。



6月14日(水) 10時~12時
ふれあい連合会館

お茶とお菓子をご用意してお待ちしております。
お気軽にお立ち寄りください。

地域サロンは毎月第2水曜日開催です
次回の予定 7/12

万騎が原地区社会福祉協議会



<https://makigaharashakyo.web.fc2.com/>