

アタマとカラダの健康教室！

コグニサイズ（運動でからだの健康を促すと同時に、

脳の活動を活発にする認知症予防プログラム）に取り組みませんか？



(2022年度教室開催)

参加者
募集中

皆さんと一緒に大笑いしながら行いましょう！

- 対象： 65歳以上の方
- 定員： 20名
- 場所： 河辺総合福祉交流センター 三世代交流ホール
秋田市河辺北野田高屋字上前田表 66-1
- 参加費： 無料



☆実施予定☆

開催時間はいずれも 13:30~15:00

・9月20日(水)初回は、体力測定等オリエンテーションがあるため、必ず
ご参加ください。

・10月4日(水)・18日(水)

・11月1日(水)・15日(水)・29日(水)

・12月13日(水)・20日(水) の計8回

【お申込み・お問い合わせ】

河辺地域包括支援センター社協

電話 882-5565 担当 小松

