

動く脳トレ!

コグニサイズ

※コグニサイズは国立長寿医療研究センターが

開発した、認知症予防の新しい運動プログラムです。



認知症予防

体を動かしながら、脳を鍛えましょう!

日時：1月18日、25日、2月1日

金曜日（全3回）10:00~11:30

場所：青南いきいきプラザ 敬老室

対象：60歳以上の港区民の方 定員：15名（申込順）

申込：1月11日（金）～定員まで 参加費用：無料

運動のできる服装でご参加下さい♪

青南いきいきプラザ 3423-4920