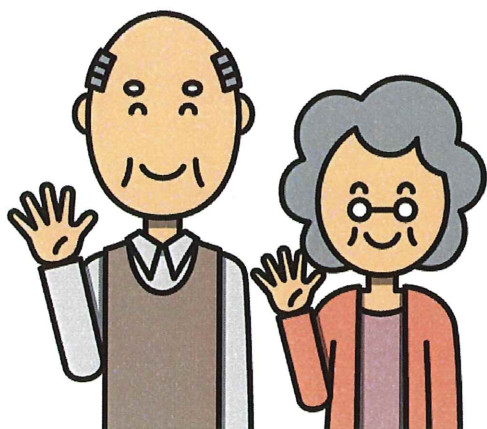


シニア世代の「こころとからだ」の健康づくりをサポート

# コグニサイズで楽しむ 脳と体のエクササイズ

身体の健康と認知機能の維持に必要な運動を体験！

1月25日(土) 10:00~11:30



どなたでも参加できます！

場所：赤間コミセン 多目的ホール

講師：緒方文子先生

(日本赤十字九州国際看護大学 准教授)

(赤間地区コミュニティ健康福祉部会オブザーバー)

Q.コグニサイズってなあに？

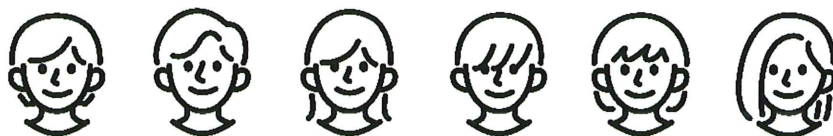
運動と認知トレーニングを組み合わせた  
認知症予防に効果的な運動。

参加無料

事前申し込み不要

※参加される方は動きやすい服装で  
上履き（運動靴など）を持って  
お越しください

日赤看護大の学生さんたちも参加します！一緒に楽しく学びましょう！



問合せ：赤間コミセン (39-7051)

主催：赤間地区コミュニティ 健康福祉部会