

コグニサイズで 認知症予防

コグニサイズとは
国立長寿医療研究センターが開発した運動と
認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた
認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

日時

11月2日 水

10:30 ~ 11:30
開場 10:00

講師

根本 絢菜

戸塚共立健康支援センター
健康運動指導士



会場

永谷地区センター ※要予約
中会議室（定員20名）

お車でのご来場はご遠慮ください。

お問い合わせ・申込み

永谷地区センター

045-823-7789

上記永谷地区センターまでお電話でお申込みください。

主催：医療法人 横浜柏堤会

