

みんなで楽しむ！ ワクワク！ ドキドキ！

『健康体操講座(コグニサイズ)』

“嬉しい効果がいっぱい”の体操 教えます！



インストラクターは 小畑麻理さん

内容は、脳と身体の機能を効果的に向上させる運動です。コグニサイズはコグニション（認知）と、エクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。

- ・日時 6月25日（日） 10:00～11:30
- ・場所 高田校区公民館 2階「集会室」
- ・対象 年齢、性別は問いません。特に50代以降の方は奮って参加を。健康づくりに関心がある方は誰でもOK！
- ・参加 無料！ 事前予約は必要ありません。 当日参加OK！
- ・講師 小畑 麻理 氏（健康運動指導士・ラジオ体操一級指導員）

※当日、台風の接近や豪雨が予想される場合は中止します。