

健康講座「コグニサイズ」①

月 日	令和8年7月30日（木）
時 間	午前10時～11時30分
会 場	2階大会議室
講 師	健康づくり普及員
主 管	健康づくり委員会

「コグニサイズ」とは“運動と脳をつかうことで、認知症予防を目的とした取り組み”のことです。第1回目は、足ふみあれこれ、はしご型の運動用具ラダーを使ってステップ、グループになってお手玉を使った運動、最後は「アブラハムは七人の子」を歌って踊って、頭と身体をたくさん使って、みんな笑顔で楽しみました。

うまくできることより、できないことが認知症の予防に大いに役立つとのこと。みんな笑顔になりました！



ラダーを使って
ステップを踏みます。
思うようにいかない！



「あんたがたどこさ♪」
お手玉がみんなの手元におさまった～。



↑1.2.3.4 リズムに合わせて足ふみ
←♪アブラハムには七人の子♪ 楽しい！