

健康講座「コグニサイズ」②

月 日	令和8年 8月 6日（土）
時 間	午前10時～11時30分
場 所	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

2回目の「コグニサイズ」です。

前回の内容をさらにバージョンアップしておこないました。

手足を動かした体操から、グループでのゲーム、ラダーを使った足ふみ、などを笑顔でおこないました。

全員、認知症を吹き飛ばす勢いで歌って、動いて、踊った連続講座でした。



「3の倍数で手をあげましょう！」野菜や動物の名前を言いながら、体を動かします。次の言葉が出ないで！みんな大笑い！