

健康づくり部・大野台地区健康づくり普及員共催事業

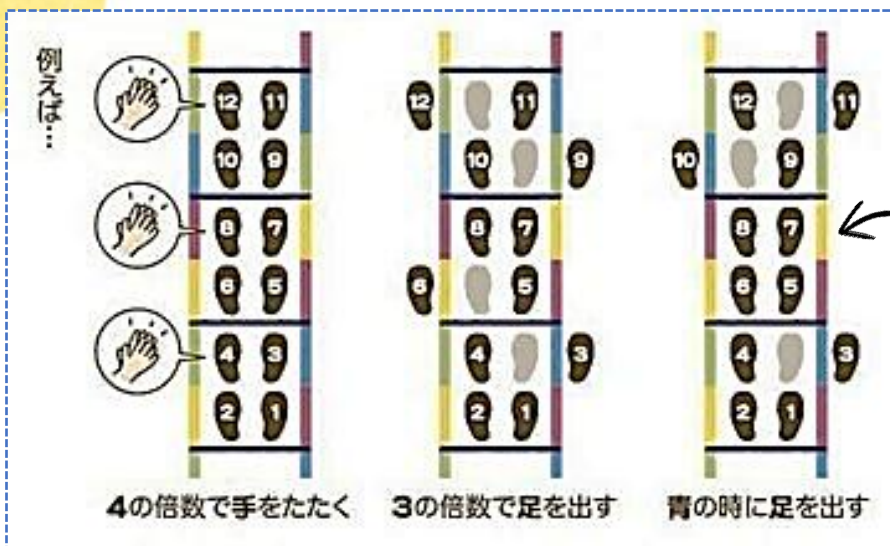
コグニラダー

手足の運動で、認知症を予防しましょう



コグニラダーとは…？

コグニション（認知症）とラダー（ひも状のはしご）を掛け合わせた造語です。



ラダー（ひも状のはしご）を使い、
規則に従ってステップを
踏む運動です。

■日時 **令和7年12月9日(火)**
10:00～11:30頃まで（受付 9:30～）

■会場 **大野台公民館 大会議室**

■持ち物 動きやすい服装と履きなれた靴、タオル、飲み物、マスク（任意）

■対象 60歳以上 軽い運動ができる方

■定員 20名(先着順・定員になるまで) 無料

■申込み **11月5日(水) 9:00～**より 電話または公民館窓口にて受付

■お問い合わせ：大野台公民館 TEL 755-6000