

大野台健康づくり普及員・健康づくり部共催事業

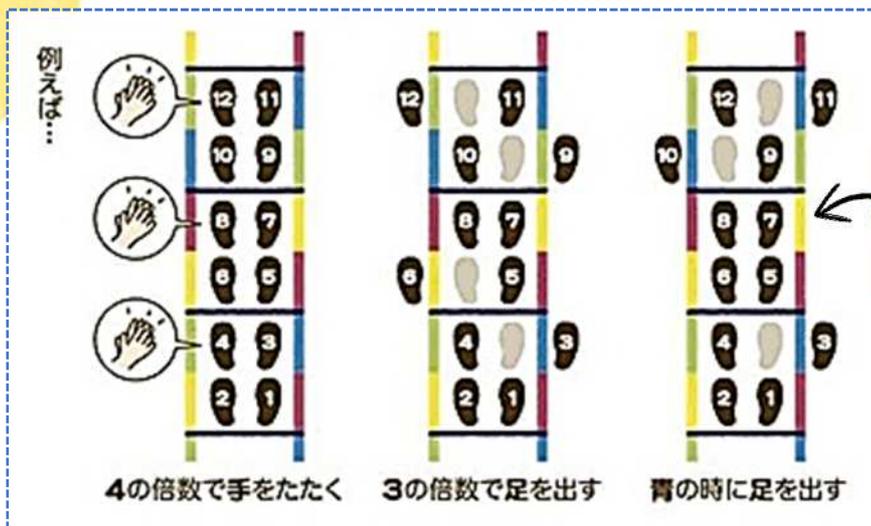
コグニラダー

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5年6月27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
- 対象 60歳以上 軽い運動ができる方
- 定員 20名(先着順) 無料
- 申込み 6月2日(金) 9:00～ 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