

回覧



脳トレ 体操 コグニサイズ

コグニサイズの目的は、運動で身体を健康を促し、認知課題（頭の体操のこと）で脳の活性化を促すことで、認知症の防止を期待させることだと言われています

開催日時：7月29日（月） 14時～15時30分

場所： B地区集会所

指導：民生委員 伊藤 厚

参加申込み：参加申込不要

主催：B茅ヶ崎自治会 交悠会

担当：徳原 TEL 090-9328-8460

* 本回覧は、自治会HPのお知らせ欄でも閲覧できます。