

令和8年度中部福祉センター講座【前期】

コグニ up エクササイズ

～認知機能を向上させる運動～

「若々しい高齢者でありたい!」「楽しみながら健康な体づくりがしたい!」・・・。
そんな思いを抱いていらっしゃるあ・な・た!!

楽しく運動(exercise)しながら認知(cognition)症予防しませんか!

◆日時：令和8年5月～9月の第1・3木曜日

5/7・21、6/4・18、7/2・16

8/6・20、9/3・17

計10回 全回出席が原則!

午後1時30分～午後2時45分



◆場所：中部福祉センター 教養娯楽室(2階)

◆対象：市内在住の60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人

◆講師：高橋 千恵子 氏(健康運動指導士)

◆持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

※運動しやすい服装と靴でご参加ください。

定員30名

参加無料

申込み受付 **令和8年4月16日(木)** 中部福祉センター窓口のみで受付
(電話申込み不可・一人分のみ代理申込み可)

午後1時～ 番号札を配付 (1時30分から受付)

※受付時間の時点で定員を超えた場合はその場で抽選となります。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090