

大野台健康づくり普及員・健康づくり部共催事業

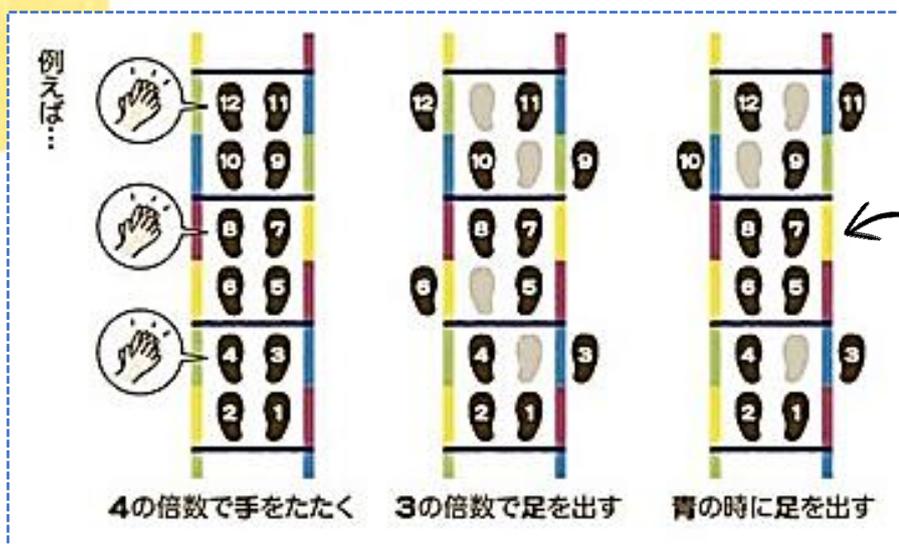
コグニラダー

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6年12月10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

■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26日(火) 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