



2022 年度第 3 回 (年明け 2023 年 2 月にも予定)

脳いきいき体操 (コグニサイズ) 体験会

2022 年

11月22日(火)

10:30~11:30

市民活動応援企画

コグニサイズとは・・・国立長寿医療研究センターが開発した運動をしながら簡単な計算やしりとりなどを組み合わせておこなっていく認知症予防体操です。自宅でも手軽に実施していただくことができます。

会 場：横須賀市産業交流プラザ内会議室 (申込先は、下記市民活動サポートセンターです。)

横須賀市本町 3-27 ハイウェイよこすか一番館 3 階 (京急汐入駅徒歩 1 分)



椅子に座って行うことを中心とした気軽に体験していただける体操です。特に着替える必要はありません。動きやすい服装でいらしてください。コロナ禍においてなかなか体をうごかしていく機会がない中、頭と体を使った体操でリフレッシュしていきましょう。

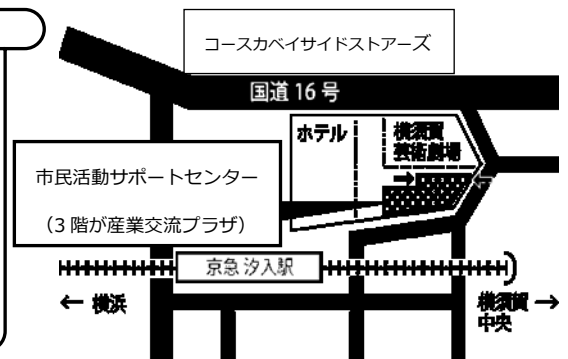
指導担当 横浜 YMCA 健康運動指導士

主催 横須賀市立市民活動サポートセンター (申込先)

電話 046-828-3130

市民活動やご自身の体力維持に関心のある方ならどなたでも参加できます。(定員:25名…前日まで要予約。)

お電話でのお申し込みも可能です。参加費 500 円。当日お支払いください。(お釣りの必要無いようご協力ください。)又、コロナの感染状況によっては中止とさせていただく場合があります。



2022 年度第 3 回 脳いきいき体操体験会 (11/22) 申込書 (参加費は当日お支払いください。)

氏 名： _____

TEL： _____

所属団体名 (あれば)： _____

※記載いただいた個人情報は 本イベントの事務連絡のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

事務処理欄 受付者

提出日

月

日

(手渡し・FAX・郵送)

主催、申込先

横須賀市立市民活動サポートセンター