

認知症未病改善体操で
健康寿命を延ばしましょう！



コグニサイズをやってみよう！

みなさんは、コグニサイズってご存じですか？
コグニクシヨ（認知）とエクササイズ（運動）を
組み合わせた造語で、頭とカラダを一緒に動かす
ことをコグニサイズといいます。
同時に動かすことで認知機能が向上するといわれ
ています。
みなさん是非ご参加ください♪♪♪

【講師】 茂木 潤一氏
(公益財団法人 かながわ健康財団)

【申込み】
下記のいこいの家へ電話・来館にて受付

定員 15名

申込多数の場合、抽選

申込×切

8月22日まで

参加費 無料

会場	日時	申込先
登戸老人いこいの家	令和6年8月30日（金） 午前10時～11時30分	多摩区登戸新町 237 電話 044-933-2181

定員 15名【申込多数の場合、抽選。受講決定者には、後日連絡いたします】

参加費 無料

対象 川崎市在住の方（多摩区在住者および60歳以上優先となります）

持ち物 タオル・飲み物

令和6年度 いこいの家公開講座 申込書

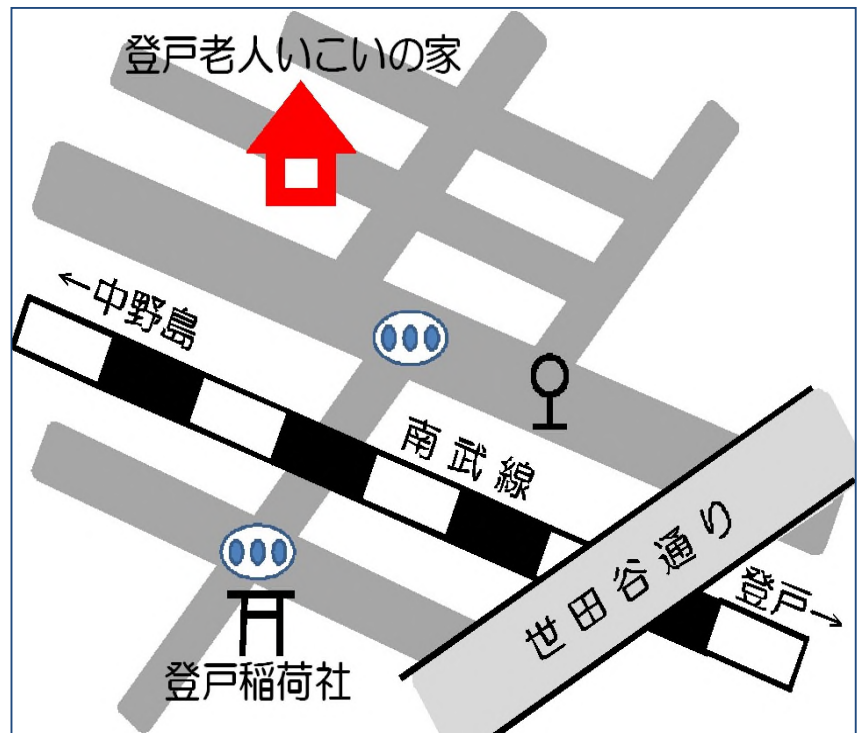
なまえ 名前			
性別	男・女	年代	50代以下・60代・70代・80代～
住所			
電話／FAX			
参加動機	* 簡単で結構ですのでご記入をお願いします		

〔申込・お問い合わせ先〕

〔会場案内図〕

登戸老人いこいの家

〒214-0013
川崎市多摩区登戸新町237
電話
044-933-2181



【主催】 川崎市多摩区社会福祉協議会

電話 044-935-5500

【協力】 登戸地域包括支援センター

電話 044-933-7055