



# 頭いきいき健康教室



最新の認知症予防方法を取り入れながら、楽しく面白く毎月1回活動します。申込不要、いつでも気軽にご参加ください。  
今年度はコグニサイズを行います。有酸素運動で軽く身体を動かしながら、遊びやゲームのような課題をみんなで朗らかにを行います。

- 日時** 原則 **第4月曜日**（下記日程表参照）  
**午後1時30分～3時** 
- 場所** 川崎市麻生老人福祉センター2階 体育室  
（事前申し込み不要、直接会場へお越しください）
- 対象** 川崎市内在住60歳以上の方ならどなたでも  
- 持ち物** 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- 講師** 奥山雅平先生（健康運動指導士・介護予防運動指導員）

試行錯誤するとき  
脳が活性化します  
「できない！」が楽しい！

月	日	月	日
4月	<b>23日(月)</b>	10月	<b>22日(月)</b>
5月	<b>28日(月)</b>	11月	<b>26日(月)</b>
6月	<b>25日(月)</b>	12月	<b>休み</b>
7月	<b>23日(月)</b>	1月	<b>28日(月)</b>
8月	<b>27日(月)</b>	2月	<b>25日(月)</b>
9月	<b>休み</b>	3月	<b>25日(月)</b>

**13:30～14:00 椅子に座っておこなう体操**

**14:00～15:00 コグニサイズ**（1人で行うもの・ラダー・ステップ昇降など）

- ※ 諸事情により日程や内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください
- ※ お問い合わせやご質問は、担当（高倉）までお気軽にお尋ね下さい

川崎市麻生老人福祉センター TEL 044-966-1549  
215-0006 麻生区金程2-8-3 新百合ヶ丘駅からバス約8分