

頭げんきプラス



脳をいきいき元気にするだけでなく、自分なりの +α（プラスアルファ）を見つけてください。仲間をつくる?たくさん笑ってみる?毎回休まず来てみる?頭を混乱させまくってみる?

今年度もコグニサイズをメインに行います。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楽しく朗らかに行います。

日時 原則 第3木曜日（下記日程表参照）

午後1時30分～3時

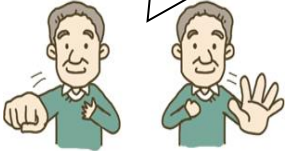


「できない!」が
楽しい!

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 横浜 YMCA より派遣
(国立長寿医療研究センター認定「コグニサイズ促進協力施設」)

| 月 | 日 | 月 | 日 |
|----|--------|-----|------------------|
| 4月 | 16日(木) | 10月 | 15日(木) |
| 5月 | 21日(木) | 11月 | 19日(木) |
| 6月 | 18日(木) | 12月 | 17日(木) |
| 7月 | 16日(木) | 1月 | 28日(木) ※第四木曜日 |
| 8月 | 休み | 2月 | 18日(木) |
| 9月 | 17日(木) | 3月 | 18日(木) |

椅子に座っておこなう体操とコグニサイズ（1人でする・床のマスに従って歩く・ステップなど）

※ 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

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