



からだを動かしながら、頭を使って、
脳をいきいきエクササイズ！
「あれ？むずかしい！できない、できた！」が、
頭の良い運動になります。
楽しく笑いながらやってみましょう！



頭げんきプラス

日程 午後1時半～3時

原則第3木曜	
4月21日	10月20日
5月19日	11月17日
6月16日	12月15日
7月21日	令和5年1月26日 第4木曜
8月はお休み	2月16日
9月15日	3月16日



※新型コロナウイルス感染状況等により中止となることがあります。ご了承ください。

講師 川崎YMCAより派遣

(国立長寿医療センター認定「コグニサイズ促進協力施設」)

持ち物など 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物
マスク着用、当日ご自宅で検温してきてください。

対象 川崎市内在住60歳以上の方

会場 麻生老人福祉センター 2階 体育室
川崎市麻生区金程2-8-3 *新百合ヶ丘駅からバス「麻生高校前」下車徒歩4分

☎044-966-1549

R4年度 前期 認知症予防教室