

令和7年度 赤城包括 介護予防教室

参加無料

回覧

コグニサイズ

楽しく脳トレ体操をやってみよう！



コグニサイズとは、簡単な計算やしりとりなどの課題を、運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指すものです

2025年 **11**月**18**日 **火**
10:00 ~ 11:30



会場

NPO法人マチイロ コミュニティカフェ

駅のえんがわ

渋川市赤城町敷島325-6（旧田子スーパー跡地）

定員

20名（先着順）

※渋川市在住、
概ね65歳以上の方

講師

塚田 愛さん



- ・体力指導士
- ・産後指導士
- ・バランスボール
インストラクター
- ・元中高保健体育教諭
- ・三児の母

服装・持ち物・その他

- ・動きやすい服装
- ・飲み物・タオル
- ・体操は人工芝の上で、靴を脱いでおこなう予定です

お申込み

渋川市赤城地域包括支援センター



0279-26-2218

渋川市赤城町北赤城山1055-1（赤城苑内）

締切 11月14日(金) まで

当日は包括職員も参加し、
福祉の相談窓口を開設！