

## きらきらコグニサイズ・高森\_コクニサイズへのお誘い

2023.4.18 記

私達は、伊勢原市に登録しているミニデイサロン(N034)として、あかね台会館で認知症予防を目的としたコグニサイズという運動を行っています。現在、十余名で活動をおこなっていますが、**更に新しいお友達を求めています。**

**興味のある方は.どなたでも.大歓迎です。**

注記: コクニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)との造語であり、

国立長寿医療研究センター 医学博士 島田 裕之 の発案に因ります。

頭を使いながら運動することで、県と市の未病の改善、ソレイユ取組の繋がり.如いては.健康寿命の引き延ばしに繋がります。

### 主な活動内容,

- ・左右の手足指の異なる体操 (筋・能トレーニング)
- ・ポッチャゲーム (ボールゲーム)
- ・足踏みしながら.尻取り.連想ゲーム.足し算.引き算.掛け算
- ・ラダーステップ (マス目の外側・内側への横縦ステップ)
- ・その他、健康に関する情報.耳よりな.お話し, 対話, 唱歌 等

開催日時::

毎月 2 回 （ 第 2 週と第 4 週の金曜日.10:00 から 11:30 迄 ）

通い慣れた居場所で.楽しい時を過ごしませんか！

連絡・問合わせ先: 代表;小林 克俊 高森 3-2-5 tel; 93-9529

以上