

# コグニサイズ

コグニサイズの積極的な提供を開始し、毎日、午前と午後に行っています。コグニサイズとは、計算やしりとりなど頭を使う運動と、踊りや足踏みなど体を動かす運動を同時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します。

大きな声で笑いながら、楽しく取り組むことが長続きする秘訣です。



楽しくをモットーに♪  
間違っても笑って楽しく！

## 今月の予定

えっちゃんの折り紙教室 7/14(金) 蓮の花を作ります

アロマリラクゼーション 7/3(月)・11(火)・19(水)・27(木)

クラブ活動 工作 7/26(水) 小物入れを作ります

カラオケ大会 7/24(月)

※ 振替・追加のご利用は随時承っております

