

認知症予防教室

第5回

コグニサイズ

参加者募集!

日程

12月11日(金)	12月15日(火)	12月18日(金)	12月22日(火)
12月25日(金)	1月 5日(火)	1月 8日(金)	1月13日(水)
1月15日(金)	1月19日(火)	1月22日(金)	1月26日(火)
1月29日(金)	2月 2日(火)		

対象者 65歳以上の方

内容 筋力維持のための運動や、認知症予防に効果がある体操やゲーム

時間 午前10時から11時30分（受付9時50分から）
初回と最終回は機能検査があるため、2時間程度かかります。

会場 シェルターなんようホール 練習室1

参加費 無料

持ち物 タオル・水分・メガネ（必要な方）

定員 12名（初めての方優先）

締切 11月24日（火）

申込み先 南陽市福祉課介護業務係 電話 40-0610



※なんよう健幸ポイント事業参加者には10ポイント付与します（1教室1回限り）