

あおばイキキ!!元気塾

鴨ちゃん健康クラブ



認知症・介護予防に向けた、コグニサイズも取り入れた内容となっています。
新しい仲間を募集中！お待ちしております。

【日時】毎月1回 第3火曜日に開催 13:30~15:30

【場所】鴨志田地域ケアプラザ

【対象者】概ね 65 歳以上の横浜市民

【持ち物】タオル(汗拭き用)・飲み物・室内用運動靴

*運動が出来る服装・靴でお越しください。

(運動ではない活動の場合もありますので御確認ください)

【参加費】無料

【申込み】事前にケアプラザまでご連絡ください。



【今までの活動内容】

- ・コグニサイズ、ロコモ予防
- ・ウォーキング (外出プログラム)
- ・頭の体操 等

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

- ・参加者同士でも話し合い、活動内容を決める事もあります。
- ・天候や開催内容により、日時・場所が変更する場合があります。
- ・お車での来所はご遠慮ください。

〔お問い合わせ・申込み〕

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

〒227-0033 青葉区鴨志田町 547-3

☎ 045 (961) 6911