



頭も体も動かそう!



家庭でも気軽にできますよ!



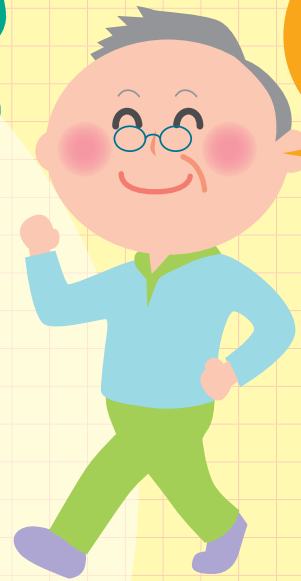
ゴルフ



コグニサイズ

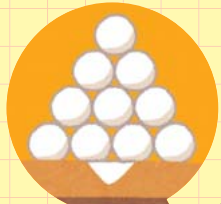


りんご



コグニサイズとは国立長寿医療センターが開発した
認知症予防の為にエクササイズです。

簡単な計算やしりとりをしながら、
軽く息が上がる程度(中強度)の運動を同時に行います。
「あ!間違えた!」という程度の難しさで行うことで、
脳と体に刺激を与え、
認知症予防と健康促進を目指します。



だんご



パンダ

まずはあなたの地域で、
ご家族で行ってみませんか?

※詳しくは4面をご覧ください



ラッパ



ゴリラ

健康づくり 10月23日(日) 午前中企画 創立50周年記念式典 企画

50周年川柳 展示

応募いただいた川柳を掲示し、
シール投票を行います。

親子人形劇

「ごんぎつね」他1演目
(定員60名) 無料
会場はその後親子でいられる
フリースペースとなります。

コグニサイズ (認知予防体操)

ロコモ体操

健康づくりブース

スタンプラリー 抽選会

9月までに実施したスタンプ
ラリーの台紙をお持ちください。

減塩料理

8月までに応募のあった
減塩料理のレシピお披露目と
試食ができるブースです。

太極拳

バランス ボール

吹矢体験