

～ならび庵～

～みんなの癒し空間～

地域で支え合う・どなた様もほっこりできる
そしてなにより安心できる居場所

医療法人 新生十全会
京都双岡病院

今、話題沸騰中の **コグニサイズ** で楽しく **認知症予防** を！

? **コグニサイズ** とは… 

頭を使いながら行う、1人でも5～6人ほどのグループでも出来る体操です。
ぜひ皆様も楽しんで、笑顔でコグニサイズをしましょう！



軽い運動をしますので、**汗ふきタオル・お水**をお持ち頂き、
動きやすい服装でお越しください。

日時：平成31年1月9日（水）

時間：14:00～15:00

場所：京都双岡病院 1F



参加費：無料

おいしい飲み物とお菓子もご用意しています。
皆様お誘いあわせの上、お気軽にお越し下さい。

参加申し込み用紙

ふりがな		ご参加人数	人
氏名			
ご住所		お電話番号	