第２回　健康セミナー

「いつまでも楽しい毎日！」

健康や身体づくりを中心とした健康セミナーを開講します。

　第 2 回目は「いつまでも楽しい毎日！」をテーマに認知症予防コグニサズの講習会を行います。

　コグニサイズとは、運動と認知課題（計算・しりとりなど）を組み合せた、認知症予防を目的としたプログラムです。運動の実施は認知機能を向上させるために有効であるといわれています。

　いつまでも楽しい毎日が送れるよう運動と脳トレを組み合せて健康寿命を延ばしましょう！

＜主　　催＞　福崎町スポーツ推進委員会　教育委員会

＜日　　程＞　８月３１日（土）　　実技講習　午前１０時～１１時３０分

＜場　　所＞　文化センター小ホール

＜対象・定員＞　誰でも可　　約３０名

＜申込み方法＞　電話でご予約ください。

　　第１体育館　２２-１１５３

＜そ　の　他＞

①運動しやすい服装（トレーニングウエアー等）でお越しください。

②タオル・水分補給用飲み物・運動しやすいシューズが必要です。

③運動を行いますので当日は体調を整えてお越しください。

※ お問合せは、第１体育館　２２-１１５３　（月曜日休館）

※ １０月２６日（土）予定　背骨コンディショニング