

南林間地区健康普及員からのお知らせ

コグニサイズ・健康体操のお誘い

電話・WEB等で申込み 参加費無料 ヤマトン健康ポイント3ポイント付きます

- ・コグニサイズは認知症リスクの軽減および認機能維持/向上に役立つ運動として開発されました。
- ・頭と体を同時に使う楽しい体操です。



日 時・・・令和7年12月5日（金）

13時30分～15時（受付：13時20分～）

**場 所・・・大和市コミュニティセンター南林間会館
（南林間コミセン）2階集会室**

講 師・・・公益財団法人かながわ健康財団 長谷川氏

☆募集人数…20名 【要予約⇒下記連絡先へ】

☆応募要件…大和市在住の方。

☆汗拭きタオル・動きやすい服装・上履きを持参し、入口で上履きに替えて会場へお越し下さい。

☆ペットボトル飲料を1本お渡しします。

☆ヤマトン健康ポイントが3P付きます、カードを持参下さい。

☆お問い合わせ、お申し込みは下記まで

大和市 健康づくり推進課

☎ 046-260-5663

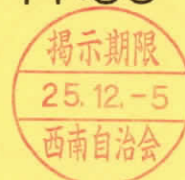
☎ 受付 平日 8:30～17:00



市の公式 LINE
申込みは
←こちらから



WEB
申込みは
←こちらから



主催：大和市健康普及員連絡協議会

事務局：大和市健康づくり推進課