

# たのしく続けて！ 動いて健康！

イスに座りながらの動きや  
認知症予防に効果的なコグニサイズ※などを取り入れた  
講師オリジナルの楽しい運動講座です  
いつも笑いながらの楽しい60分！お気軽にご参加ください！

※コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた  
認知症予防を目的とした取り組みのことです。

## 場所：市民交流拠点ポラリス / Room7

※当日、直接会場にお越しください。開始時間が過ぎてのご参加はお断りする場合があります。

10/21  
(月)

10:00～11:00

10/30  
(水)

14:30～15:30

11/7  
(木)

16:00～17:00

11/28  
(木)

16:00～17:00

※受付は開始時間15分前からです。

講師：佐藤美幸氏 / スポーツインストラクター

先着20名程度 / 参加費無料 / 申込不要

持ち物：動きやすい服装・靴 / 水分補給用の飲料水 / 汗拭きタオル

【お問合せ】 大和市市民交流拠点ポラリス  
北部文化・スポーツ・子育てセンター  
TEL 046(274)4361

主催 | やまとみらい(市民交流拠点 指定管理者)  
※天候や交通機関の運行状況およびその他不可抗力により  
開催が中止となる場合がございます



■アクセス■  
大和市中中央林間 1-3-1  
中央林間駅徒歩3分  
※駐車場はありません  
公共交通機関をご利用ください