大和市市民交流拠点ポラリス／健康都市大学

# 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。

| 2/10 | 2/26 | 3/4 | 3/30 |
|---|---|---|---|
| (月) | (水) | (水) | (月) |
| 10:30～11:30 | 14:30～15:30 | 14:30～15:30 | 10:30～11:30 |

※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25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