



認知症予防サロン

MENU

コグニサイズ(認知症予防運動)、昭和歌謡を使ったリズム体操、脳トレ、座ってとしまる体操等。

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させます。



TIME

毎月
第1、第3土曜日
14時30分～
15時45分

【会場・お問合せ】

東池袋フレイル対策センター (東池袋2-38-10) ☎03-5924-6212