

# 阿蘇立野病院 健康教室のお知らせ

～認知症予防体操～

## コグニサイズ

「認知症？」どんなイメージを抱きますか・・・？

実は、認知症って、「**運動**」・「**笑う**」の二つだけで、予防できちゃうんです！

菊池女子高校では、認知症を予防していくために、どうするか・・・コグニサイズを学ぼう、そして普及させようとして取り組んでいます！興味がある方はぜひ、コグニサイズを試してみませんか？

認知症予防は  
21世紀のトレンドマター



病院受付にて申込書を配布しておりますので、あらかじめお申込みください。

当日は動きやすい服装でお越しください！！

**参加された方に香り袋のプレゼントもあります！**

日時：平成31年3月7日(木)

受付13:00～ 開始13:30～(15:00終了予定)

講師：菊池女子高等学校 社会福祉科 1～3年生

場所：阿蘇立野病院 新館4階コミュニティホール