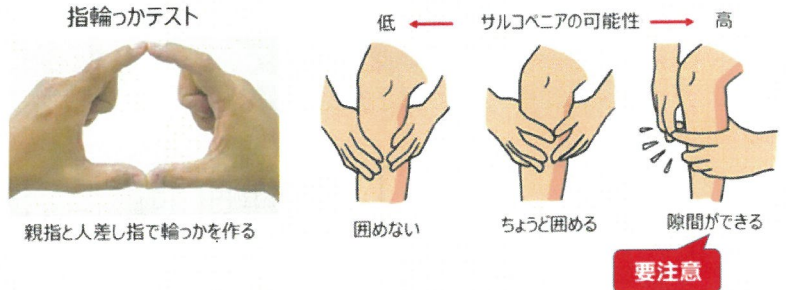




## 自分の体を自分でチェック!

筋肉量が減った状態を「サルコペニア」と言います。筋肉量が減ると、歩きにくくなったり、認知症の発症リスクも上がります。要注意の方は…

講演会に  
参加しませんか?



## コグニサイズで加齢と華麗に付き合おう

「コグニサイズ」とは…

頭と体を同時に動かす体操で、脳の機能の維持に効果があると注目されています。脳の加齢と楽しく(?)付き合うために、コグニサイズを体験してみませんか。

体がいうことをきいてくれない…?! できなくて当然…?!

頭を混乱させて、笑いとばしましょう~(^.^)



◇と き : 令和6年 2月9日(金) 申込締切 : 2月2日(金)

午前10時~11時30分(受付 午前9時30分~)

◇ところ : 琴平町総合センター 2階大ホール

◇対象者 : 町内在住の住民

◇準備物 : 動きやすい服装・お茶など水分補給ができるもの

◇定員 : 45名(先着順)

**参加費  
無 料**

◇注意事項 : 当日、37.5度以上の発熱・体調不良の方は参加をご遠慮ください

問合せ・申し込み 地域包括支援センター ☎75-6880