

直方出前講座

2025年12月2日 (火) 10:00-11:30



植木本横自治公民館で出前講座として
「コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)」をしました!
準備運動として、座ったままできるストレッチのご紹介等
を行い、実際にコグニサイズ(計算問題やラダー運動)を
体験して頂きました♪ 当日は9名の方が来られ、
充実した時間となりました(^^)