

# 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  
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(^^)