

いつまでも元気で過ごすために フレイル予防とコグニサイズ

全2回

11/12
(金)

フレイル予防のために 必要なこと

講師：東都大学 理学療法学科 中村睦美先生



頭と体を同時に使う

11/19
(金)

コグニサイズ*で認知症予防

講師：東都大学 理学療法学科 吉松竜貴先生

* 認知症予防を目的とした取り組みの総称で、
頭の体操（コグニッション）と体の体操
（エクササイズ）を組み合わせた造語です。



各10:30～12:00

定員：抽選16人



11/2 (火) ～11/8 (月) 17:00までに、
直接来館、または電話でお申し込みください。
抽選後、受講決定者のみご連絡します。

申込み・問合せ
葛城公民館

千葉市中央区葛城2-9-2
043-222-8554

(9:00～17:00)



お知らせ

公民館情報誌10・11月号掲載の

「いつまでも元気で過ごすために
～フレイル予防とコグニサイズ」

の受付期間が間違っていましたので訂正させていただきます。

誤) 11/2 (火) ~11/16 (火)

正) 11/2 (火) ~11/8 (月)

公民館情報誌に掲載されていませんが、実施します。

「お正月の飾り作り」

日 時：12/6 (月) 10:30~12:30

定 員：成人10人

材料費：1,200円 (当日集金します)

申込み：11/2 (火) ~11/8 (月)



作品イメージ

お問い合わせ

葛城公民館

TEL：222-8554