動いて・考えて・笑顔で！

コグニサイズ体験会

いつまでも
いきいきと
元気に！



全身を使う運動と頭を使う課題を
同時に行って **楽しく脳活性！**

日時	令和８年 **12月2日（水）** **9:30～11:30**
定員	**20名（先着順）**
会場	**千葉市緑いきいきプラザ 集会室**
申込	**11月15日（日）9:30～** 窓口・電話・FAX にて

運動しながら
脳を元気に！

初めての方も
お気軽に
ご参加ください！

お問合せ・申込先 **千葉市緑いきいきプラザ**

☎ 043-300-1313　FAX 043-300-1511

〒266-0005　千葉市緑区誉田町 2-15-65

～ つながる ひろがる いきいきとした暮らし ～