

# 三二講座



## 頭と体を使った運動

### ～コグニサイズ～

日時:7月15日(金)

時間:①10:30～ ②11:30～

場所:1階ロビー



頭をつかう認知課題  
コグニション



体をつかう運動課題  
エクササイズ



頭と体をつかう複合課題  
コグニサイズ

### 今後の予定

8月:腸活

9月:自分でできるストレッチ

10月:睡眠について(健康管理センター看護師)

【内容は変更する場合がありますのでご了承ください】

※皆様の健康向上へのお役にたてるよう月1回の開催を予定しておりますので、是非ご参加ください

