



三二講座

コグニサイズで認知症予防
～運動しながら脳を刺激しよう～



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

日時：12月21日（水）

時間：①10：30～

②11：30～

場所：1階ロビー

JCHO 横浜中央病院
認知症ケア委員会・外来看護師

