

外来ミニ講座

コグニサイズ しませんか？

～運動しながら脳を刺激しよう～

日時：9月29日（火）

① 11：00～

② 11：30～

場所：1階ロビー

担当：外来看護師



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



★皆様の健康促進に役立つ内容のミニ講座を月1回開催しておりますので是非ご参加ください！！

JCHO 横浜中央病院 外来看護師