

コグニサイズ

体を動かしながら、**脳**を鍛える

コグニサイズとは

頭を使いながら運動といった異なる2つのことを同時に行うことにより、**脳を活性化させるトレーニング法**です。

近年では、**認知症予防**として注目を集めています。ケアセンター茅ヶ崎元町では、座って行う体操が中心で、無理なく安全に行っております。



活動の様子

