



～多くの人たちに知ってもらうため、毎回開催した様子をお知らせします～

回覧じゃけん

Café じゃけんは毎月第3水曜日に地域交流センターさつきで開催しています。

今回は 小泉病院が担当して

コグニサイズを開催しました。



思考と体操を同時に行う『コグニサイズ』。

できそうでできない。できなさそうでできる。課題の微妙な加減がミソなのです。ゆっくりだとできるのですが、少しペースを速くするだけで頭と体が大混乱。大きく体を動かすと「うううう～」と思わず吐息がこぼれてしまったり、苦笑いや大笑いで楽しく体を動かせました。

あいにくの天気で心配していましたが、お馴染みさんが集まって無事に開催できました。

今月はコグニサイズとおしゃべりでゆったりとした時間を楽しみました。

来月はお昼から『さつき地域交流まつり』を開催します。

みなさんお誘い合わせの上、ご参加下さい。

次回は **5月23日(土)** の予定です。

13時から 『**さつき地域交流まつり**』 を開催します。