



MOTOMACHI カフェ



3月25日(土)
ホワイトハウスにて
58回 MOTOMACHI カフェを
開催しました。



平川市スポーツ協会の赤平勇人氏により

『脳トレと筋トレで認知症予防』と題して
1年振りにホワイトハウスで開催しました。

コグニション(認知)・エクササイズ(運動)
を組み合わせたコグニサイズを座りながら
行いました。講師の先生はユーモアたっぷり
にお話され、心地よい汗と笑顔であふれる
1時間となりました。



次回は、令和5年4月26日(水)を予定しています。

ホームページ等でお知らせいたします。

今後も、感染対策を十分行った上で開催いたしますので、皆様のご参加を
お待ちしております。