



コミュニティのこのこ



1月30日、今日は、なばな会の邊見さんをお迎えしてみんなで楽しく「コグニサイズ」に挑戦しました。

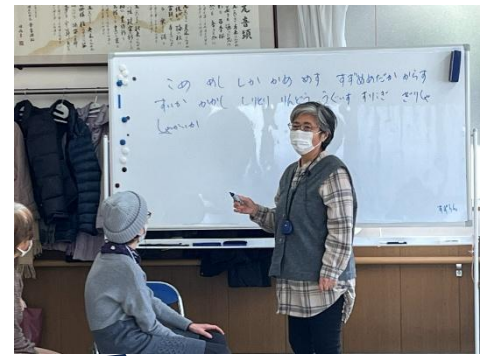


講師の邊見さん



コグニサイズとは
認知(コグニション)とエクササイズ
を組み合わせた、
頭と体を同時に使う
トレーニングのこと

腕を振って足踏みして、大きな声で30まで数えます。3の倍数で右手グーにして前に、4の倍数で左手パーにして前に。難しい～！どちらか一つならみなさん完璧だけど



昔懐かしいしりとり遊び、2文字から始まり1文字ずつ増やしていきました



三重課題、色→漢字→サイズ(大・中・小)を声に出して読みます。順番を変えるとアレ？



コグニラダー
梯子上の布テープを床に置いて、そのマス目を使って運動と認知課題を同時に行います。

