

間違えても大丈夫！
みんなで楽しくやろうね



STEP3

コグニサイズ(頭と体を使う)

コグニションとエクササイズを
いっしょにやってみよう！
数は元気よく数えよう！

★ポイント

ここまでできたらステップアップ！
しりとりをしたり、難しいステップ
にもチャレンジしてみよう！

Start!



※コグニサイズは国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した
コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた運動プログラムです。