

2024 年度 但馬スポーツ推進委員会女性委員研修会

3月22日（土）に但馬文教府にて、「2024年度但馬スポーツ推進委員会女性委員研修会」が開催されました。朝来市スポーツ推進委員会からは、4名の委員が参加しました。

研修の内容は『コグニサイズ』という、頭を使いながら行うエクササイズで、息が軽く弾み、脈拍数が上昇するくらいのレベルの運動量のもので、認知症対策が期待できる運動として注目されています。

今後、朝来市スポーツ推進委員会の活動にもつながる貴重な研修となりました。

【 当日の様子 】

