

コグニバイクで 脳とからだを動かしてみませんか？



コグニバイクって？

画面に出てくる
じゃんけんゲームやクイズ
などの脳トレをします。

間違えたら、大笑い(^0^)
も効果的

脳トレと
足の運動を
同時に行います。



自転車こぎ運動に使う方あった
負荷をかけて、効果的に足の筋
力低下を予防します。

♡息がはずみ心拍数が上がる
位がちょうどいい。

個々に登録をしておくと、
データ管理ができ、個々の
課題に基づいたメニューが
設定されます。



脳トレと
運動を
同時に行
うこと
できる
かなあ？

楽しみながらできる、親しみやすい
メニューです。

脳トレと運動を同時に行うことで
記憶力の改善や身体機能の低下
を予防し、日常生活の改善につな
がります。

無理をしないようにして続けて下さい。