

身体いきいき！心キラキラ！

いきいきキラキラ教室

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」と言われています。

「少しでも予防したい！」という方のために、コグニサイズを取り入れた認知症予防教室を開催します。身体を動かすだけでなく、日常生活の中でできる認知症予防などを学ぶことができます。

※コグニサイズとは、国立長寿医療センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

◎対象： 認知症や物忘れが気になる方
認知症予防に興味がある方

一緒に頑張りましょう！

ご家族で認知症の疑いがある方 など どなたでも参加できます。

◎定員：各会場15名 ◎参加費：無料

◎持ち物：お茶など水分補給のための飲み物、タオル、上靴、マスク

◎講師：のぞみの丘ホスピタル 中津智広 先生（理学療法士・コグニサイズ認定指導者）等



神渚 コミュニティセンター 10:00~11:30	
R5年	4月11日(火) 25日(火)
5月	9日(火) 23日(火)
6月	6日(火) 20日(火)
7月	11日(火) 25日(火)
8月	8日(火) 22日(火)
9月	12日(火) 26日(火)



木の国 コミュニティセンター 10:00~11:30	
R5年	10月13日(金) 27日(金)
11月	17日(金)
12月	1日(金) 15日(金)
R6年	1月12日(金) 19日(金) 26日(金)
2月	9日(金) 16日(金)
3月	8日(金) 22日(金)

前期：神渚コミュニティ会場の参加申し込み期限 **3月31日(金)**

※人数制限があるので必ず申し込みをしてください！！

後期：木の国コミュニティ会場については7月広報にて募集を行う予定です。

(申込先) 健康福祉課 地域包括支援センター(生きがい健康センター内)

電話：48-2046