



## 認知症予防教室のおしらせ

今年度は、大矢田地域ふれあいセンターで「コグニサイズ※」を取り入れた教室を開催します。楽しく身体を動かすだけでなく、認知症予防に関する情報も盛りだくさんの内容です。

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。また、コロナ禍の影響により健康状態にも様々な影響が出てきています。

みなさんと一緒に楽しく取り組み、健康を維持していきましょう。

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

- 日 程 : 令和5年10月4日～12月6日（水）  
全6回（裏面日程表参照）
- 時 間 : 10時 ～ 11時30分  
（受付：9時45分 ～ ）
- 会 場 : 大矢田地域ふれあいセンター
- 対 象 : 65歳以上の方  
興味関心のある方
- 持ち物等 : 動きやすい服装、飲み物、筆記用具等
- 講 師 : のぞみの丘ホスピタル 中津智広先生  
尾関昭宏先生  
須田貴大先生
- 内 容 : コグニサイズの指導(楽しく身体と頭を動かしましょう。)  
認知症予防に関するプチ講座

## 【教室】

令和5年度

	日 程
第1回	10月 4日(水)
第2回	10月 18日(水)
第3回	11月 1日(水)
第4回	11月 15日(水)
第5回	11月 29日(水)
第6回	12月 6日(水)

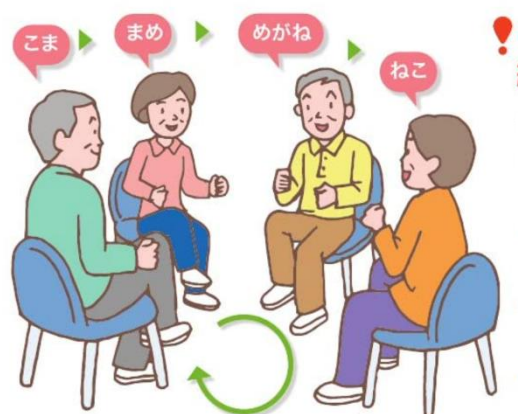
時間 : 10時 ~ 11時30分

### 《連絡先》

美濃市地域包括支援センター

☎33-1122(内145)

(コグニサイズの一例)



! さまざまな課題を  
組み合わせで..

楽しく頭も身体も動かして、認知  
症予防に取り組みましょう!  
たくさんの方の参加をお待ちして  
います!