

＼ 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。

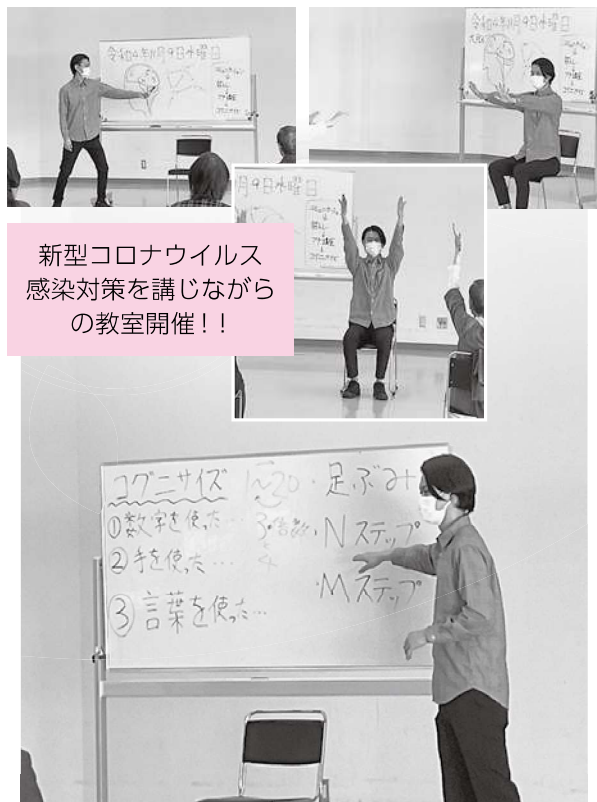
※コグニサイズとは、国立長寿医療センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

- **対象者** おおむね65歳以上の七宗町民で
 - ・ 認知症予防に興味がある方
 - ・ 認知症や物忘れが気になる方
 - ・ 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
- **講師** のぞみの丘ホスピタル 理学療法士（コグニサイズ認定指導者）など

【前期】開催日	
神 淵 コミュニティセンター	
10:00～11:30	
令和6年	
4月	9日(火) 16日(火)
5月	7日(火) 28日(火)
6月	11日(火) 25日(火)
7月	9日(火) 23日(火)
8月	13日(火) 27日(火)
9月	10日(火) 24日(火)



【後期】開催日	
木の国七宗 コミュニティセンター	
10:00～11:30	
令和6年	
10月	18日(金) 25日(金)
11月	1日(金) 29日(金)
12月	6日(金) 20日(金)
令和7年	
1月	17日(金) 31日(金)
2月	7日(金) 21日(金)
3月	7日(金) 21日(金)

**参加
申込期限**

- 前期** 神淵コミュニティセンター会場 → **3月22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** 木の国七宗コミュニティセンター会場については8月広報にて募集を行う予定です。

● 各教室のお申込みはこちらまで → **健康福祉課 地域包括支援**