

大好評!

＼ 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歳以上の七宗町住民で
 - ・認知症予防に興味がある方
 - ・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。

一緒に頑張りましょう!



- 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
- 会場 木の国七宗コミュニティーセンター
- 時間 10:00～11:30
- 定員 各会場15名

参加費 無料!!

【後期】開催日

木の国七宗
コミュニティーセンター
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)

【前期】神淵地区教室での様子です



手や足と頭を使った簡単な体操を行います。腰痛等があっても、無理なく参加できます。

70代～80代の多くの方に参加いただいています。女性が多いですが、男性の参加も大歓迎です。



体を動かすだけでなく、認知症についての講座もあります。皆様メモを取りながらとても熱心に勉強されています。

後期
申込期限

木の国七宗コミュニティーセンター会場の参加申し込み期限 **9月20日(金)**
※人数制限があるため必ずお申し込みください!

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) ☎ 48-2046