



令和7年度

脳活サロン



コグニサイズで脳を活性化しましょう
若々しく元気に過ごすため、自分磨きしませんか

※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、しりとり）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。

前期

- 対象：八百津町在住で65歳以上の方
- 送迎：なし
- 時間：午前10時～11時30分
- 持ち物：水分補給用のお茶

	日にち	曜日	会場	内容
1	5月20日	火	大研修室	目指せー5歳いきいき体操 健康運動指導士
2	6月 3日	火	大研修室	コグニサイズで美脳を作ろう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
3	6月17日	火	大研修室	自分らしい身体を作ろう バランスボールインストラクター
4	7月 1日	火	大研修室	転ばない足腰を作ろう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
5	7月15日	火	調理室	脳活食で脳を活性化！ 会場：FC調理室 持物：エプロン・マスク・三角巾 管理栄養士
6	8月 5日	火	大研修室	血圧と上手に付き合おう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
7	8月19日	火	和室	椅子ヨガで美しい体づくり
8	9月 2日	火	大研修室	認知症予防・健康への備えをしよう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
9	9月16日	火	大研修室	おいしく食べる元気なお口作り 歯科衛生士
10	10月 7日	火	講義室	楽しく歌っていきいき脳を作ろう 音楽療法士 修了式



令和7年度

脳活サロン



●対象：八百津町在住で65歳以上の方
●時間：午前10時～11時30分

●送迎：なし
●持ち物：水分補給用のお茶

後期

	日にち	曜日	会場	内容
1	10月21日	火	大研修室	目指せー5歳いきいき体操 健康運動指導士
2	11月4日	火	講義室	コグニサイズで美脳を作ろう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
3	11月18日	火	大研修室	自分らしい身体を作ろう バランスボールインストラクター
4	12月2日	火	大研修室	転ばない足腰を作ろう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
5	12月16日	火	調理室	脳活食で脳を活性化！ 会場：FC調理室 持物：エプロン・マスク・三角巾 管理栄養士
6	1月20日	火	大研修室	椅子ヨガで体を元気に
7	2月3日	火	大研修室	血圧と上手に付き合おう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
8	2月17日	火	大研修室	おいしく食べる元気なお口作り 歯科衛生士
9	3月3日	火	大研修室	認知症予防・健康の備えをしよう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
10	3月17日	火	大研修室	楽しく歌っていきいき脳を作ろう 音楽療法士 修了式

❀お問い合わせ先❀ 脳活サロン

八百津町地域包括支援センター

電話43-3267(直通) 平日 午前8時30分～午後5時15分

