

＼ コグニサイズ認定指導者がわかりやすく指導 /

いきいき キラキラ教室

日常生活の中でできる認知症予防を学びましょう！

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。

※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

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

持ち物 水分補給用の飲み物、
タオル、上靴

時間 木の国七宗C.C
10時00分～11時30分

令和7年度 教室日程

木の国七宗コミュニティーセンター		【金曜日開催】	
5月	16日、30日	11月	7日、28日
6月	20日、27日	12月	12日
7月	4日、18日	R8 1月	16日、30日
8月	1日、29日	2月	6日、20日
9月	5日、19日	3月	6日
10月	3日、24日		



はつらつ貯筋教室と週がずれていますので、両方の教室に参加も可能です。

参加費無料です！お申し込みお待ちしております！

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)

☎ 0574-48-2046

スマートフォンからもお申し込みできます！



【申込期限】
4月11日金

この教室は、清流の国ぎふ健康ポイント事業対象事業です