

☆★コグニサイズ認定指導者がわかりやすく指導★☆

# サンホーム DE 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。

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等 どなたでも参加できます。

対象者

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



## 〈 令和7年度 講座日程 〉

サンホーム七宗 和室 午後1時30分～午後3時00分

12月	4日	R8.1月	15日 ※さんさんサロンと合同
	18日 ※さんさんサロンと合同		29日

※はつらつ貯筋教室とは曜日が違うので、両方の教室に参加も可能です。

参加費無料です！お申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  
☎0574-48-2046

申込期限  
12月1日(月)まで