

コグニサイズ認定指導者が「楽しく」「分かりやすく」指導

いきいきキラキラ教室



手軽にできる運動や講話で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されています。

「物忘れが心配になってきた…」 「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を組み合わせ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等 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

木の国七宗コミュニティーセンター
10時00分～11時30分



令和8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	8日.22日	10月	9日.23日
6月	19日.26日	11月	13日.27日
7月	10日.24日	12月	11日
8月	14日.28日	1月	15日.29日
9月	4日.25日	2月	12日.19日
		3月	12日



はつらつ貯筋教室と別日ですので両方の教室に参加が可能です。



参加費無料！お申込みお待ちしております！

申込期限
4月17日(金)

申込先

健康福祉課 地域包括支援センター
☎0574-48-1112



スマートフォンから
申し込みできます！

