

令和8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12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	5月26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 9日	火	大研修室	音楽で脳をいきいき活性化 音楽療法士
4	6月23日	火	B&Gミー ティング ルーム	インナーマッスルを鍛え美しい姿勢を 保とう 椅子ヨガ
5	7月14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
6	7月28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
7	8月25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
8	9月 8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
9	10月13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



令和8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27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10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	11月24日	火	大研修室	音楽で脳をいきいき活性化 音楽療法士
4	12月8日	火	大研修室	インナーマッスルを鍛え美しい姿勢を 保とう 椅子ヨガ
5	12月22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
6	1月12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
7	1月26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
8	2月9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
9	3月9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

❀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

