

あたまとからだの元気教室～レッツ コグニサイズ～

内容

認知症予防に効果があるコグニサイズをとり入れた教室です。
頭を使いながら、運動するプログラムです。
自宅でできるストレッチや筋力アップ体操も行います。



コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターで開発された運動方法で、頭を使いながら体を動かすことが特徴です。認知症の予防、特に軽度認知障害（MCI）の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

日程・会場

毎回火曜日 午前9時45分～11時45分

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
9/21	9/28	10/5	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/21	1/18	1/25	2/1

会場：三日市市民ホール（フォレスト三日市 3階）三日市町32番1号

対象

65歳以上の市民（もの忘れ等の心配がある人）

* 初めて参加する人優先

定員

20名（選考）

申し込み

8月20日(金)までに高齢福祉課へ電話で申し込み

問合せ

河内長野市役所 高齢福祉課

電話 53-1111 FAX 50-1088