

# 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取り入れた教室です。  
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

毎回水曜日 午前9時45分～11時45分

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21

会場：キックス 4階イベントホール（昭栄町7番1号）

## 対象

65歳以上の市民

\* 初めて参加する人優先

## 定員

20名（選考）

## 申し込み

4月22日(月) までに地域福祉高齢課へ電話で申し込み

## 問合せ

河内長野市役所 地域福祉高齢課

電話：53-1111 FAX：50-1088