

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

毎回木曜日 午前9時45分～11時45分

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18

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

8月29日(金) までに介護保険課へ電話で申し込み

問合せ

河内長野市役所 介護保険課介護予防グループ

電話：53-1111 FAX：50-1088