

# コグニサイズで 認知症予防

頭を使った課題と体を使った課題を同時に行い、  
認知機能・身体機能を向上させましょう！  
講座ではご自宅でも取り組める認知症予防のための運動や  
頭のトレーニングを紹介します！

認知症を予防したい方、運動不足の方、  
家に引きこもりがちの方におすすめの教室です。

※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を表した造語です。



●日 時 10月23日から12月11日まで 月曜日  
13:30～15:00 (全5回)

●講 師 シンコースポーツ株式会社 スタッフ

●定 員 20名 (60歳以上の方)

●受講料 1,000円

※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です。(65歳以上の方は1,200円)



**申込 10月3日(火) 13:30～13:45**

1人につき1人分の整理券をお渡しし、定員を超えた場合は抽選となります。  
定員に達しなかった場合は、以後先着順に受付を行い、定員になり次第  
締め切ります。

※電話での予約、申込はできません。

※お申込みの際は受講料のお支払いが必要です。

※駐車場が混雑する場合がありますので、お時間に余裕を持ってお越し頂くか、  
公共交通機関・自転車でのご来館、近隣駐車場をご利用の上お越しく下さい。

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。(10/1必着)  
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。



## <日程・開催内容>

10月23日	◎コグニサイズ・認知症についての講話 ◎認知テスト ◎認知症予防のためのレクリエーション
10月30日	◎コグニラダーを使った運動(初級編) ◎認知症予防のための運動やレクリエーション
11月13日	◎コグニラダーを使った運動(中級編) ◎認知症予防のための運動やレクリエーション
11月27日	◎コグニラダーを使った運動(上級編) ◎認知症予防のための運動やレクリエーション
12月11日	◎コグニラダーを使った運動(サーキット編) ◎認知テストと振り返り ◎今後の目標設定など



**一宮スポーツ文化センター 2階 第1会議室** (11/13は3階第4会議室)

※会場を変更する場合がありますので、当日1階掲示板にて開催場所の確認をお願いします。

## <持ち物>

**動きやすい服装・靴**(土足で構いませんが、動きやすい靴が好ましい)  
**タオル・飲み物・筆記用具など**

## <申込後のキャンセル、欠席について>

- ・キャンセルは**10月15日まで**受け付けます。(電話受付可)  
受講料をお返しします。領収書と印鑑をお持ちのうえ、事務所までお越し下さい。
- ・いかなる理由がありましてもキャンセル可能日を過ぎてからのキャンセルにおける受講料等の返金はできませんのでご了承ください。
- ・欠席されても受講料の返金はできません。センターへの欠席連絡は不要です。

## <注意事項>

- ・教室開催中はスポ文スタッフ、教室講師の指示に従い、他の受講生に配慮して参加してください。
- ・教室の内容・講師・日程・会場は都合により変更する場合があります。
- ・教室開催中に起きた事故やケガについては、応急手当は致しますが、その後の責任は負いません。
- ・お子様を連れてのご参加はご遠慮頂いております。
- ・駐車場には限りがあり、混雑が予想されます。お時間に余裕を持ってお越し頂くか、自転車や公共交通機関をご利用ください。また駐車料金のサービスはございませんのでご了承ください。(事務所にてお得な駐車プリペイドカードの販売もごさいます)
- ・開講日1週間前までに受講生が3名以上集まらなかった場合は開講を中止することがあります。
- ・教室開催中の風景・人物の写真撮影は当館事務所への確認と写る方の許可を得てから行ってください。主催者が撮影する場合がありますのでご了承ください。

## <警報発令による休講判断について>

気象警報発令中や震災・事故等の場合は教室を変更・中止する場合があります。  
「一宮市」の**暴風警報・大雪警報**が開講時間の2時間前までに解除されていない場合は休講です。上記の警報が発令している場合、休講の連絡はしませんので、わからない場合はホームページを確認して頂くか、お問い合わせください。  
休講になった場合は後日対応をご連絡致します。