

コグニサイズで 認知症予防教室

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なお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 13：30～15：00 月曜日 （全5回）

●講 師 シンコースポーツスタッフ

●定 員 20名（60歳以上の方）

●受講料 1,100円

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。



日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月12日	9月26日	10月24日	10月31日	11月28日

申込日：令和4年8月22日（月）13：00～13：15

●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。（8/21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。

空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

