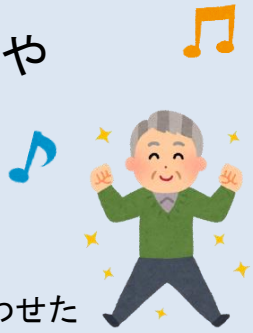
コグニサイズで
認知症予防教室

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10回）
●講　師　シンコースポーツスタッフ
●定　員　20名（60歳以上で、一人で運動できる方）
●受講料　2,200円

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。

日程

第　1　回	第　2　回	第　3　回	第　4　回	第　5　回
10月23日	10月30日	11月13日	11月27日	12月11日
第　6　回	第　7　回	第　8　回	第　9　回	第　10　回
12月25日	1月22日	1月29日	2月26日	3月11日

申込日：令和5年9月25日（月）13：00～13：15

※13：00～13：15に整理券を配布、13：15から説明開始

※お電話での予約･申込はできません。
※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。
※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(9/24必着)

主催　一宮スポーツ文化センター　指定管理者　0586-24-1881　https://www.supobun.or.jp