

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 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



日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月30日	10月28日	11月11日	11月25日	12月9日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
12月23日	1月27日	2月10日	2月24日	3月10日

申込日：令和6年9月9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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。
（9/8必着）

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

