

# 運動による認知症予防セミナー ～コグニサイズ講座～

## 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、  
運動と認知機能（計算、しりとりなど）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。

頭を使いながら楽しく運動し、認知機能低下の  
予防を目指します。



	日程	時間	場所	申込開始
①	令和5年9月4日(月)	14:30～16:30	渋谷学習センター	8月1日
②	令和5年10月17日(火)	14:30～16:30	市民交流拠点ポラリス	9月1日
③	令和5年12月1日(金)	14:30～16:30	市民交流拠点ポラリス	11月1日
④	令和5年12月11日(月)	14:00～16:00	文化創造拠点シリウス	11月1日
⑤	令和6年2月1日(木)	14:00～16:00	文化創造拠点シリウス	1月4日
⑥	令和6年2月29日(木)	14:00～16:00	文化創造拠点シリウス	2月1日
⑦	令和6年3月8日(金)	14:30～16:30	市民交流拠点ポラリス	2月1日



対象者

大和市にお住まいの  
65歳以上の方

参加費

無料

定員

各15名

申込み

事前申込制

健康ポイント対象事業です

申込み  
問い合わせ

大和市 人生100年推進課 認知症施策推進係

☎ 046-260-5612

