

令和7年度

あたまとからだを楽しく鍛える

コグニサイズ教室

参加費
無料

コグニサイズとは？

運動と認知機能（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知機能の維持・向上のための運動を表した造語です。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし認知症発症を遅らせることを目的としています。



▶日時

8月22日～12月19日 9:30～11:30
毎週金曜日【全18回】

▶会場

ラプラ中央林間2階 （中央林間8-25-8）

▶対象者

- ① 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
 - ② 『脳とからだの健康チェック』を受けることができる方
 - ③ 原則、全18回の教室に参加可能な方
- ※上記①②③の条件をすべて満たす方（詳細はお申し込み時にお伝えします）

▶申込 7月31日（木）までに電話で申込み

先着
20名



仲間と一緒にあたまを使いながら楽しく運動する習慣をつけてみませんか？ぜひ参加をお待ちしております！

問合せ
申込み

大和市 人生100年推進課 認知症施策推進係

電話 046-260-5612

（受付時間：平日8:30～17:00）

