

大和市

脳とからだを楽しく鍛える！

コグニサイズ教室

定員
15名
(先着順)

日時 10月6日～12月8日(原則毎週木曜日)

12月22日(木)、1月19日(木)

13:30～15:30 <全12回>

※10月第4週、11月第1週のみ水曜日に開催します(10/20⇒10/19、11/3⇒11/2)

会場 イオン大和店 2階催事スペース

大和市渋谷6丁目6-1 高座渋谷駅から徒歩5分

※開けた場所で行うため、他のお客様の目に留まる可能性があります。

費用 無料

対象

- 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 全12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)
お申し込み時に質問に答えていただき、結果によっては別の事業をご案内する場合がございます。



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、認知症の発症を遅らせることを目的としています。

みんなで一緒に頭を使いながら楽しく運動して、認知機能の維持、低下予防の習慣をつけませんか？

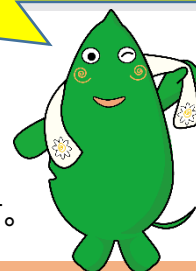
令和4年9月9日(金)までに人生100年推進課へお電話でお申込みいただくか、

裏面の申込書に記載のうえFAXでお申込みください。

※教室ではマスクの着用をお願いいたします。

※定員を超えた場合は、人数を調整させていただきます。

※後日、お申込みいただいた方全員に、コグニサイズ教室参加の可否について通知いたします。



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

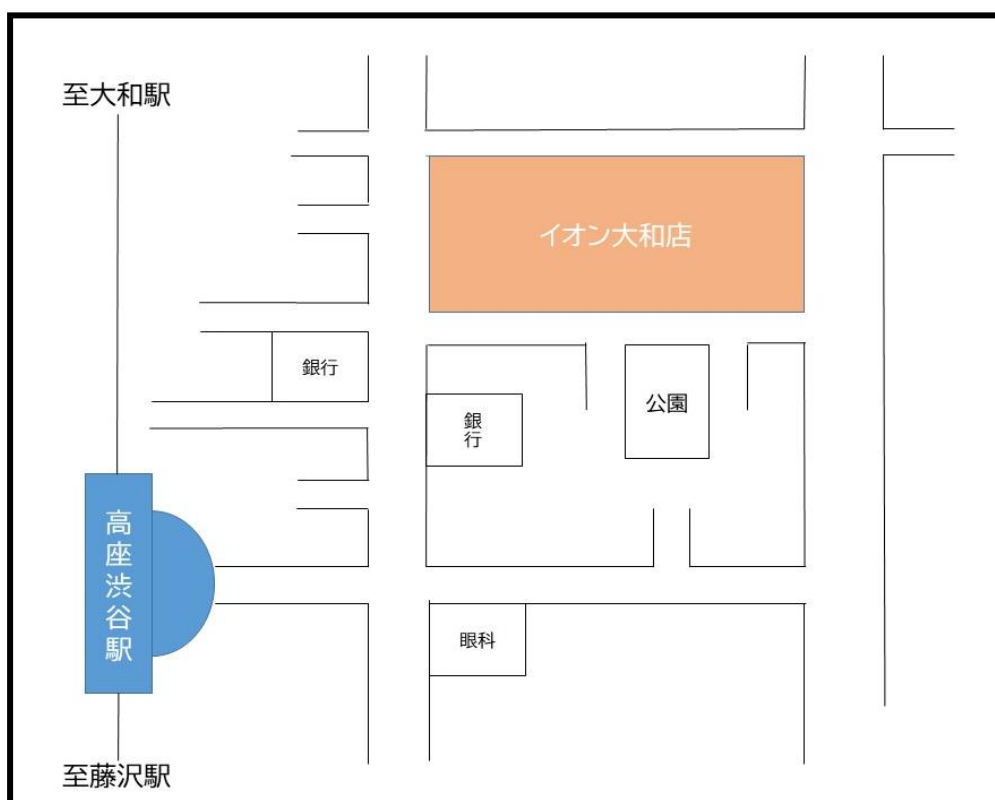
電話:046-260-5612 FAX:046-252-0999

《～脳とからだを楽しく鍛える～コグニサイズ教室 申込書》
9月9日(金)申込み締切

大和市 人生 100 年推進課 認知症施策推進係宛

住所	大和市	
氏名		
連絡先	TEL:	FAX:
Eメールアドレス		

イオン大和店 アクセスマップ



【お申し込み・お問い合わせ】

大和市人生 100 年推進課 認知症施策推進係

☎ 046-260-5612 FAX 046-262-0999