

運動で認知症を予防する！



「コグニサイズ」講習会



～ 認知症を運動で防ごう ～

コグニサイズとは...？

認知機能の維持・向上には、運動をしながら頭を使う(認知課題の実行)と効果的なことがわかってきました。この頭を使いながらの運動を「コグニサイズ」といいます。

たとえば、ステップ運動やウォーキングなどの有酸素運動をしながら計算や拍手、しりとりを行うなど、からだを動かす運動課題と、頭を働かせる認知課題の2つを同時に行います。

1人でもグループでもできますので、是非この機会に皆さんで楽しみながら実践してみましよう！

日 時 平成 29 年 3 月 3 日(金) 13:30 ~
会 場 【 さがみ湖リフレッシュセンター2階 ふれあいルーム 】

日 時 平成 29 年 3 月 6 日(月) 13:30 ~
会 場 【 相模湖公民館 コミュニティーホール 】

日 時 平成 29 年 3 月 7 日(火) 13:30 ~
会 場 【 千木良公民館 コミュニティールーム 】

内 容 インストラクターが教える！ コグニサイズ 講習会 (約2時間)

講 師 久野 秀隆 先生 (有限会社 ビーアウェイク)

主 催 相模湖地区まちづくり会議 暮らしの向上専門部会

共 催 相模湖地区自治会連合会、相模湖地区老人クラブ連合会、
相模湖地区社会福祉協議会、相模湖高齢者支援センター

定 員 各会場: 30名

申込開始日 平成29年 2月 10日(金) 8:30から

申 込 先 下記申し込み先まで、直接、又はお電話でお申し込みください。
* 定員になり次第、締め切らせていただきます。

そ の 他 運動のできる服装でお越しください。
各自、飲物・タオル・室内履きを持参してください。



【申込先】

相模湖まちづくりセンター (相模湖総合事務所 2階)
電話 042-684-3212

