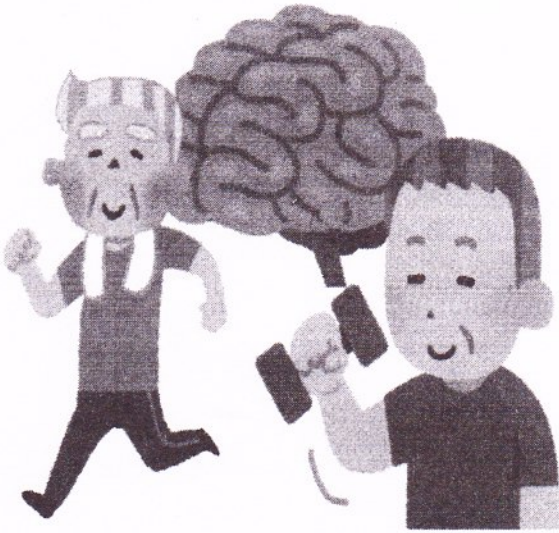


# 認知症予防の決定版!!



## ～楽しくコグニサイズ体操～



徒然草で吉田兼好は「長生きは恥が多いから 40 歳前後で死ぬが良い」と言い、寿命が 10 歳延びるのに何百年も必要としましたが、戦後 70 年の間に 30 歳も寿命が延びました。この超急速な高齢化現象の中で、国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズ体操は、頭の体操と身体の体操を同時に行い、認知症予防を目的とした運動の決定版といえます。約 400 万人の認知症予備軍(軽度認知症障害)が存在すると言われていますが、数々の実証データから症状軽減に効果があるとされています。コグニサイズは上手にできるようになることが目的ではなく、試行錯誤しながら、継続して楽しく取り組むことが大切。さあ、はじめましょう。(カガホイ対象事業)

1	11月15日	木	午後2時 ～3時半	コグニサイズって何?! 頭の体操と身体の体操で認知症予防!!	(公益財団法人) 尼崎市スポーツ 振興事業団 指導員 角島 唯佳
2	11月22日	木	午後2時 ～3時半	コグニサイズの10カ条 無理はしないで、楽しく継続が大切!!	
3	11月29日	木	午後2時 ～3時半	みんなで楽しくコグニサイズ!! 間違えて笑って、楽しくステップ!!	

♣とき 平成 30 年 11 月 15 日・22 日・29 日(木) 午後 2 時～3 時半

◆ところ 尼崎市立小田公民館 学習室 2・3

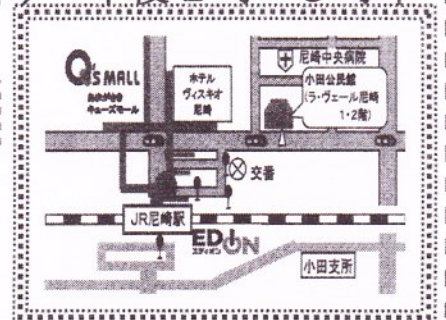
♥受付 10 月 9 日(火) 9 時～ 定員: 36 人(先着順)

♠申込み・問い合わせ先 小田公民館 ☎06-6495-3181

〒661-0976 尼崎市潮江 1-11-1-101 FAX06-6495-3182

※受講料支払いで申込み完了(支払済の受講料は返還しません。)

※運動しやすい服装でお越しください。水筒・タオル等は各自で持参してください。



～公民館は、学びを通して人と人が手を結び大きな輪となり地域の力となることを応援します。～