

令和 6 年度 コグニサイズ教室

[岩城会場]参加者募集！！

コグニサイズ教室は認知症予防のための運動と認知トレーニングを組み合わせた運動プログラムです。コグニサイズを行うことで認知機能の低下を抑制することが明らかになっています。

この教室では、1 回目と 9 回目に認知機能の評価を取り入れています。
運動やゲームを通じて脳を活性化させ、楽しく認知症予防に取り組みます。ぜひ参加してみませんか？

開 催 日:全10回コース(毎週金曜日)

①8/23 ②8/30 ③ 9/6 ④ 9/13 ⑤ 9/20
⑥9/27 ⑦10/4 ⑧10/11(水) ⑨10/18 ⑩10/25

時 間: 午後 1 時 30 分～3 時

会 場: 多目的施設ラ・ポール(旧結婚式場)
(岩城内道川字新鶴潟3-18 TEL74-6871)

参 加 費: 無料

対 象: 由利本荘市在住の65歳以上の方

定 員: **15名**(先着順)

申込期間: **8月 1 日(木)～8月 20日(火)まで**

申 込 先: 北部地域包括支援センター TEL74-6888



〈 由利本荘市 〉

