

【岩城会場】
参加者募集

令和8年度 由利本荘市一般介護予防事業

コグニサイズ教室

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、認知機能の評価を取り入れながら、久盛福社会のコグニサイズ実践研修を受講した講師が中心となり開催します。

ちょっと間違えてしまうくらいが脳に刺激を与えます。間違えて笑って楽しみながら認知症を予防する教室です。

《申込期間》令和8年8月3日(月)～8月19日(水)

【日程】(全10回)

回	日にち
1	8月28日
2	9月 4日
3	9月11日
4	9月18日
5	9月25日
6	10月 2日
7	10月 9日
8	10月16日
9	10月20日
10	10月30日

【詳細】

《曜日》

金曜日(10月20日のみ火曜)

《時間》

13時30分～15時00分

《場 所》

多目的施設「ゲストハウス ラ・ポール」

【サンスポーツランド岩城上(旧結婚式場)】

《対象》

由利本荘市にお住まいの
65歳以上の方

《定員》 15名(先着順)

《参加費》無料



《申込・問い合わせ先》

由利本荘市北部地域包括支援センター TEL 74-6888