

[カダーレ会場]
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、1回目と9回目に認知機能の評価を取り入れながら秋田大学大学院の教授より、講座を学びます。

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26日
2	9月 9日
3	9月16日
4	10月14日
5	10月21日
6	11月18日
7	11月25日
8	12月 2日
9	12月 9日
10	12月16日

【詳細】

《曜日》
水曜日

《時間》
13時30分～15時00分

《場 所》
文化交流館 カダーレ

《対象》
由利本荘市にお住まいの
65歳以上の方

《定員》 20名(先着順)

《参加費》無料



《申込・問い合わせ先》

由利本荘市長寿生きがい課地域包括支援班 TEL 24-6345