



動いて「脳活」

「あれ？何を取りに来たんだっけ？」「この芸能人の名前が出てこない」などなど物覚えや判断力など気になるお年頃の皆様！あたまとからだの両方を使っていつでもどこでもすぐできる「コグニサイズ^{※1}」を体験して認知症予防につなげましょう。

開催日：令和6年**5月31日**(金) 13:30~14:30

会場：生涯学習センター203

対象：市内在住のどなたでも ※先着20名

持ち物：飲み物・筆記用具

内容：

※1 コグニサイズとは、頭を使いながら運動すること

第1部：ミニ講座

- 1.認知症ってなに？
- 2.今から間に合う！
認知症予防あれこれ



・足踏みしながら計算やしりとなど、同時にやることが「脳の活性化」に効果があります。
・うまくできないほど伸びしろあります！

軽い体操ができる服装でお越しください

第2部：コグニサイズ^{※1}体験

コグニション
(認知…考えること)



エクササイズ
(運動すること)



コグニサイズ

頭を使いながら運動する



申し込み・問い合わせ



※ 5月1日(水)より申し込み開始

美濃加茂市高齢福祉課 電話 25-2111 内線501