



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7年 **5**月**30**日(金)午後1時30分～2時30分

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。
・うまくできない人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(木)より申込開始

美濃加茂市高齢福祉課 電話 **25-2111** 内線**502**