楽しく脳トレ

認知症予防講座

「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８年１月29日(木)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りなど、同時にやることが「脳の活性化」に効果があります。

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　※1月5日(月)より申込開始

美濃加茂市高齢福祉課　電話　25-2111　内線502