

認知症予防講座

参加無料

脳も体も元気アップ教室

「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10月22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：美濃加茂市内在住のどなたでも ※先着20名

最小催行人数：5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

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



・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
お越しく下さい

申し込み・問い合わせ

申し込み期間：10月1日(木)～10月21日(水)

美濃加茂市高齢福祉課 電話 25-2111 内線503