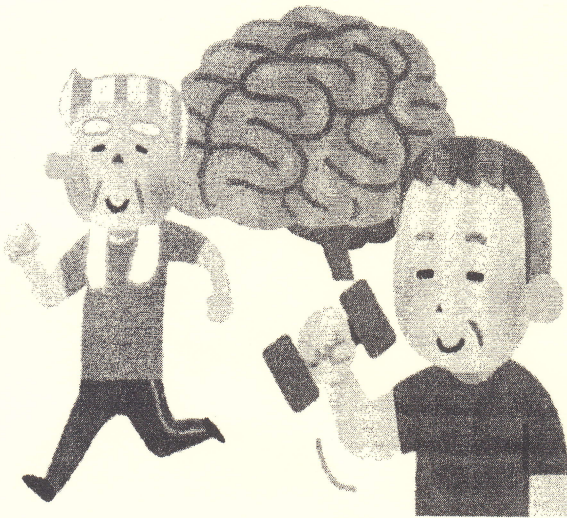


# 認知症予防の決定版!!



## ～コグニサイズを楽しく～



徒然草で吉田兼好は「長生きは恥が多いから 40 歳前後で死ぬが良い」と言い、寿命が 10 歳延びるのに何百年も必要としましたが、戦後 70 年の間に 30 歳も寿命が延びました。この超急速な高齢化現象の中で、国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズ体操は、頭の体操と身体の体操を同時に行い、認知症予防を目的とした運動の決定版といえます。約 400 万人の認知症予備軍(軽度認知症障害)が存在すると言われていますが、数々の実証データから症状軽減に効果があるとされています。コグニサイズは上手にできるようになることが目的ではなく、試行錯誤しながら、継続して楽しく取り組むことが大切。さあ、はじめましょう。(カダポイント対象事業)

1	9月27日	金	午後2時 ～3時半	コグニサイズって何?! 頭の体操と身体の体操で認知症予防!!	(公益財団法人) 尼崎市スポーツ 振興事業団 指導員 竹田 由宇
2	10月4日	金	午後2時 ～3時半	コグニサイズの10カ条 無理はしないで、楽しく継続が大切!!	
3	10月11日	金	午後2時 ～3時半	みんなで楽しくコグニサイズ!! 間違えて笑って、楽しくステップ!!	

◆とき 令和元年 9月27日・10月4日・11日(金)

午後2時～3時半 定員:30人(先着順)

◆ところ 中央北生涯学習プラザ 小ホール

♥受付 9月5日(木)から・平日9時～17時30分

◆申込み・問い合わせ先

中央地域課 〒660-0892 尼崎市東難波町 2-14-1

※ ☎06-6482-1760・FAX06-6489-9300

※運動しやすい服装でお越しください。水筒・タオル等は各自で持参してください。

