

国立長寿医療研究センター開発 認知症予防運動プログラム

吉岐

認知症予防へ向けた運動



2023年度

コグニサイズ



おたすけ健康スタンプラリー
対象事業☆

毎週

木

曜日

皆勤賞もありますよ♪



健康長寿日本へ!

ご都合に応じて、所属教室以外の
どの教室にも参加できます!

4月13日～3月28日

全52回

午前 9:30～11:30

午後 13:30～15:30

那賀教室

各教室
定員20名

筒城教室

会場: 那賀地区公民館

会場: 筒城地区公民館

延参加者数4,000人超! 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ®」とは?

我が国において、認知症を患う人は今後大きく増えることが予想され、2025年には700万人を超えると言われております。このような背景の中で、国立長寿医療研究センターでは、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ®」の実施が、認知機能の低下を抑制することを明らかにしました。我々は、コグニサイズの普及により、吉岐市において健やかであり続ける生き方をサポートしています。

国立長寿医療研究センター認定 コグニサイズ指導者 鬼塚 裕司

基本プログラム

①ストレッチ・筋トレ(20分)～②有酸素運動(20分)～③コグニサイズ(60分)*休憩含む

↓詳しくはコチラをごらんください↓



参加事前申込
お問い合わせ



吉岐市介護予防教室事業 受託・運営主体
一般社団法人 我見る, ゆえに我あり
電話:0920-40-0237 担当 鬼塚