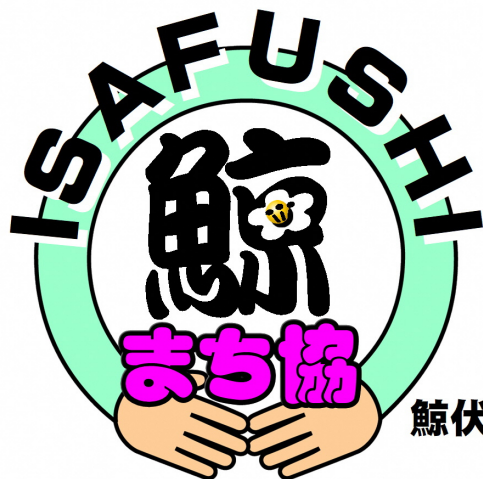




令和4年11月16日発行

各戸配布

鯨伏 No. 27 まちづくり通信

鯨伏地区まちづくり協議会
事務局 (090-5027-9577)

笑って！笑って！
楽しみましょう

脳の老化は、40代後半から始まると言われています。
40代から、適度な運動と食生活の見直しを心がけて、生活習慣病を予防することが、認知症の予防にもつながると考えられています。心身ともに元気になれる内容が盛りだくさんの教室を開催しております。参加は無料です。

鯨伏地区まちづくり協議会主催 (部会長：加藤浩さん・
副部会長：倉本恵子さん・地域担当職員：山本装織さん
吉岐圏域介護人材育成確保対策地域連絡協議会
共催で、鯨伏で開催致しました時の様子をご紹介します。
毎週水曜日に、勝本教室・渡良教室も開催しておりますので、参加ご希望の方は、ご連絡お待ちいたしております。

お問合せ先：電話：0920-40-0237 担当 鬼塚



吉岐のケアネットワーク

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 2022年度

コグニサイズ

毎週 水曜日
4月13日～3月29日
午前 10:00～12:00 全51回 午後 13:30～15:30

勝本教室 各教室 渡良教室
会場：勝本地区公民館 定員20名 会場：渡良地区公民館

延参加者数2,500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700万人を越えたとされています。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、吉岐市において認知症にならない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覧ください
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



スタッフも若くてイケメンです！



講師の鬼塚裕司氏です。

