

- 置き忘れ、しまい忘れが増えてきた
- 日付けや曜日がとっさにわからないことがある
- 意欲がわからない、今までしていたことがおっくうに感じる

元気アップ塾「コグニサイズ」

対 象

- ・ 65歳以上で認知機能の低下のおそれがある人（基本チェックリストに該当）
- ・ 軽度認知障害（MCI）のおそれがある人

内 容

コグニサイズとはコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた運動・認知トレーニングです。

認知機能の低下が心配される場合、早めに取り組むことで認知症予防の効果が期待されています。

（コース内容）

- ・ 認知機能チェック
- ・ ストレッチ、筋力トレーニング
- ・ 有酸素運動（踏み台昇降）
- ・ コグニサイズ
- ・ 評価、生活相談など

費 用

- * 無料
- * 送迎が必要な場合、デマンドタクシー片道分（300円）



問合せ先

にこにこ甘楽 健康課 地域包括支援センター ☎67-5182