

# 脳とからだを同時にきたえる

## 認知症予防 コグニサイズ教室

日時 令和2年9月～令和3年2月の第1木曜日と第4金曜日（全12回）  
初回 9月3日（木）  
10時30分～12時（受付10時～）

会場 中央公民館（メルカ2階）

申込条件 1 65歳以上の玉野市民  
2 要介護認定を受けていない、または要支援1・2  
3 医師から運動の制限を受けていない  
4 原則12回すべてに参加できる  
※上記1～4すべてに該当する方

定員 30名（先着順）

参加費 無料

### コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算やしりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。

当教室では上記の活動に加えて、医師や作業療法士による認知症予防に関する情報提供なども計画しています。

申込期間 8月3日（月）～8月28日（金）

申込方法 電話 0863-32-5144 河口医院（担当川上）  
FAX 0863-32-2098（以下の欄をご使用下さい）

氏名		ふりがな	
住所		電話番号	

問い合わせ先 電話 0863-32-5144 河口医院（川上）  
お電話での問い合わせ 平日 10時～16時