

～コグニサイズを取り入れている活動の場をご紹介します～

はじめて参加される方は、必ず問い合わせ先の高齢者よろず相談センターへご連絡ください。
また新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、内容や時間などが変更になっている場合があります。
最新情報を担当地区の高齢者よろず相談センターへお問い合わせください。



【対象者】 市内のどの地区の方も参加できます

問い合わせ先 高齢者よろず相談センター	開催教室名	会場名	開催日、時間、その他
あさひきた 30-3611	あさひきたコグニサイズ教室	西部福社会館	毎月第3金曜日 15:00～16:00 (変更あり) 初回の参加は事前申し込み
おおすみ 51-6433	楽しく！コグニサイズ教室	岡崎公民館	毎月第2月曜日、第3木曜日 13:30～14:30 持ち物: 室内用運動靴 事前申込み
	福祉村拠点サロン	城島福祉村	毎月第1金曜日 10:40～11:15 (※10時～福祉村主催で「ゴムダンベル体操」も開催)
倉田会 53-1930	ニコニコ会	個人宅 (西真土1丁目)	感染症の拡大防止のため活動休止中 毎月第3月曜日 13:00～15:00
	いきいき体操教室	八幡公民館	毎月第1、3水曜日 14:00～15:30
ごてん 31-6957	目指せ100歳！体操	中原公民館	毎月第1、3金曜日 10:00～10:45 場所が変更になる場合があります。お問い合わせください。
	目指せ100歳！体操	南原公民館	毎月第4金曜日 10:00～10:45 場所が変更になる場合があります。お問い合わせください。
とよだ 36-2501	いきいきサークル	金田公民館	毎月2回火曜日 10:00～11:30 コグニサイズは不定期で15分程度
	豊田チャレンジクラブ	豊田公民館	毎月第3月曜日 13:30～15:00 コグニサイズは45分程度
ひらつかにし 59-5544	金目地区ふれあいサロン	自治会館等	感染症の拡大防止のため時間短縮や中止となる場合があります。
富士白苑 61-5050	健康体操 チューリップの会	花水公民館	毎月第2金曜日 13:30～15:00
	にこにこ予防教室	花水公民館	毎月第3水曜日 13:30～14:30 (うち年数回講義実施予定。その際の終了時間は15:00となります)
	富士白体操	南部福社会館	毎月第1火曜日 13:30～14:30
まっがおか 35-4465	サンサンおおほら	大原公民館	感染症の拡大防止のため活動休止中 毎月第4水曜日 13:30～15:00 有料500円 コグニサイズは15分程度
	青空寄り道サロン	東中原公園	毎週水曜日(雨天中止)10:00～11:00 外で行う為、季節によって開始時間の変更あり。 参加前からの体調確認に御協力いただける方。 事前申込み。
みなと 73-5422	うたごえサロン	ベイサイドホール	感染症の拡大防止のため活動休止中 毎月第5木曜日 13:30～15:00 コグニサイズは10分程度
ゆりのき 33-2334	介護予防サロン	平塚福社会館他	開催日時は「ゆりのきたより」にて告知

裏面にもあります



はじめて参加される方は、必ず問い合わせ先の高齢者よろず相談センターへご連絡ください。
最新情報を担当地区の高齢者よろず相談センターへお問い合わせください。

【対象者】

問い合わせ先の高齢者よろず相談センターの地区の方が参加できます

問い合わせ先 高齢者よろず相談センター	開催教室名	会場名	開催日、時間、その他
あさひみなみ 31-4932	にじいろサロン	フレンドシップ	奇数月第4月曜日 13:30~15:00 事前申込み
サンレジデンス湘南 54-7009	脳いきいきサロン	神田公民館	奇数月最終週 10:00~11:30 開催日は月によって異なるため地域回覧で確認。
とよだ 36-2501	金田福祉村出向きサロン	各地区自治会館	毎月1~2回金曜日 10:00~11:30 コグニサイズは不定期で15分程度
	ヘルシー体操	金田公民館	毎月2回日曜日 10:00~12:00 コグニサイズは不定期で15分程度
	豊田福祉村みんなのサロン	各地区自治会館	各地区により曜日は異なる為要確認。 コグニサイズは15~30分程度
	健康体操教室	豊田公民館	毎月第2木曜 10:00~11:30 事前申込み。
	健康体操教室	金田公民館	毎月第2木曜 14:00~15:30 事前申込み。室内履き持参。
ふじみ 30-5010	コグニサイズ教室ふじみ	富士見公民館	奇数月に実施 (令和5年4月からは偶数月に実施) 日時はお問い合わせください。
みなと 73-5422	認知症予防教室	須賀公民館	毎月第4木曜日 13:30~14:30 事前申込み(電話にてお問い合わせください)

令和4年12月作成 平塚市高齢福祉課