

令和7年度

脳いきいき講座 ～無理のない体操で脳も体も元気に～

認知機能低下予防に効果的と言われている「コグニサイズ」の習慣化を目的とした3か月間（全12回）の講座です。

この講座でコグニサイズの基本的な動きを身につけ、講座終了後も、ご自宅や、地域で楽しみながらコグニサイズを継続していきましょう！

体が元気になり、転びにくくなったり、脳の働きの活性化につながります！



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体操で、息が上がるくらいの歩行や足踏みに、脳を刺激する課題（計算やしりとりなど）を一緒に行うものです。

対象

- おおむね65歳以上で物忘れが気になっている方（高齢者よろず相談センターが実施している認知機能検査を受けていただく必要があります）
- 自身で会場に来られる方
- 医師から運動の制限を受けていない方

日程

【毎週水曜日・全12回】 10:00～12:00

9月	3日	10日	17日	24日	
10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日		

会場

スポーツプラザ神奈中平塚 3階体操場

住所：平塚市宝町10-4（地図は裏面） 電話：0463-24-7962

※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

自転車でお越しの場合は、建物沿いの駐輪場をご利用ください。

定員：20名

参加費：無料

持ち物：室内用運動靴、水分補給できる飲み物、汗拭きタオル

※運動しやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ先：高齢福祉課 高齢者相談支援担当

電話：0463-21-9621

スポーツプラザ神奈中平塚

