

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！

体が元気になる、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

- ・物忘れ等が気になっているおおむね65歳以上の方
- ・介護保険の認定を受けていない方
- ・医師から運動の制限を受けていない方

※ 高齢者よろず相談センターが実施している脳の健康チェックを受けていただく必要があります。

日程

【毎週水曜日・全12回】 10:00～12:00

1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	11日	18日	25日
3月	4日	11日	18日	25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

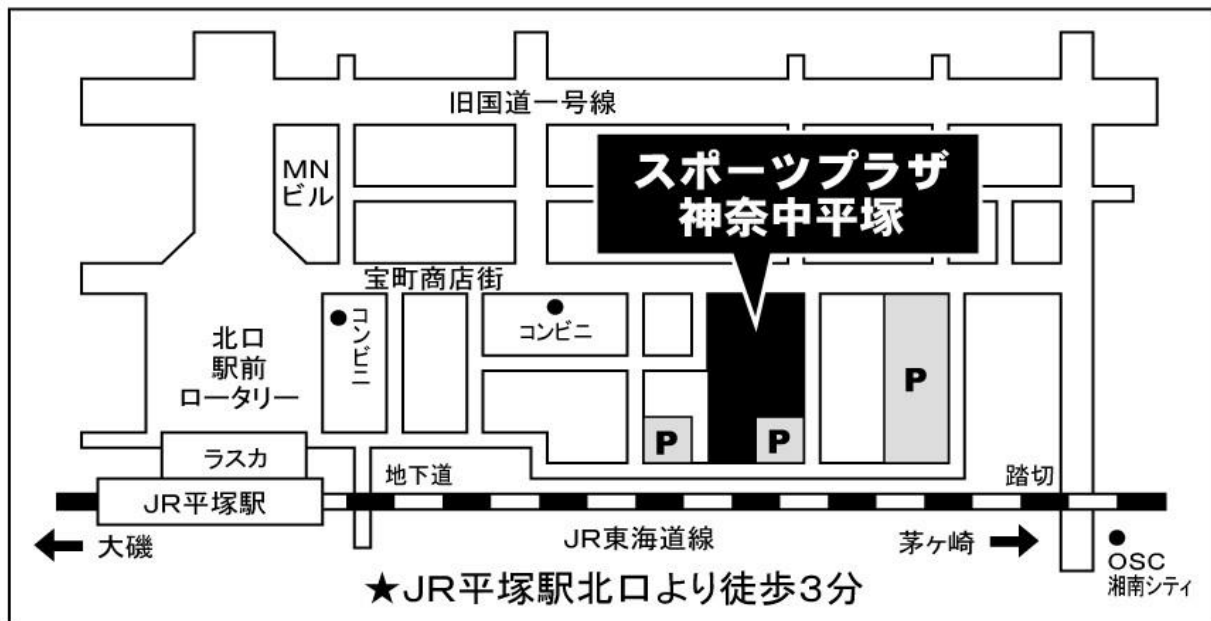
※運動しやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ先：

お住いの地域の高齢者よろず相談センター（裏面参照）

または 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



平塚市高齢者よろず相談センター（地域包括支援センター）

※お住まいの地域で、担当する相談センターが異なります

名称	担当地区	名称	担当地区
電話番号（FAX番号）		電話番号（FAX番号）	
あさひきた	旭北	あさひみなみ	旭南
TEL 30-3611 (FAX 30-3622)		TEL 31-4932 (FAX 31-4954)	
おおすみ	城島・岡崎	倉田会	四之宮・八幡・真土
TEL 51-6433 (FAX 51-6435)		TEL 53-1930 (FAX 53-1925)	
ごてん	中原・南原	サンレジデンス湘南	田村・横内・大神
TEL 31-6957 (FAX 34-9276)		TEL 54-7009 (FAX 54-7026)	
とよだ	金田・豊田	ひらつかにし	金目・土沢
TEL 36-2501 (FAX 36-6151)		＜金目窓口＞ TEL 59-5544 (FAX 73-5998) ＜土沢窓口＞ TEL 73-5848 (FAX 58-6918)	
富士白苑	なでしこ・花水	ふじみ	富士見
TEL 61-5050 (FAX 61-2210)		TEL 30-5010 (FAX 30-5011)	
まつがおか	松ヶ丘	みなと	港
TEL 35-4465 (FAX 35-8865)		TEL 73-5422 (FAX 73-5423)	
ゆりのき	崇善・松原		
TEL 33-2334 (FAX 35-6038)			