

脳とからだを同時に活性化！

コグニサイズサポーター養成講座



楽しみながらコグニサイズを体験し、日ごろの教室やサークル等の活動に取り入れてみませんか



コグニサイズは、からだを動かしながら頭を使うことで脳の活動を活発にする運動プログラムです。

コグニサイズの効果



【日時】 令和8年 5月13日(水)

3日間コース

5月20日(水)

5月27日(水)

参加費
無料

【時間】 13時30分～15時30分

【場所】 トッケイセキュリティ平塚総合体育館 第2武道場

※ 裸足で実施します。運動靴は使用できません。

【対象者】 平塚市在住在勤

所属する団体等でコグニサイズを活用できる方

平塚市高齢者よろず相談センター等が主催する教室に年1回程度参加できる方

【定員】 30名 (予約制・先着順)

【持ち物】 水分、動きやすい服装、タオル、筆記用具

【申込み受付開始】 令和8年4月6日(月)～

【申込み】 電子申請または電話でお申し込みください

①電子申請

②電話 お住いの高齢者よろず相談センター

または平塚市高齢福祉課 電話 0463-21-9621



電子申請



よろず相談
センター