令和８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。



この画像はAIで作成しています

コグニサイズで脳と体を同時に刺激！

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

- 平塚市に在住・在勤の方
- 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

※ お住いの地区の高齢者よろず相談センターで脳の健康チェックを講座の前後に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	6日	13日	20日	27日
2月	3日	10日	17日	24日
3月	3日	10日	17日	24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：0463－24－7926
※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　平塚市　高齢福祉課
0463-21-9621