

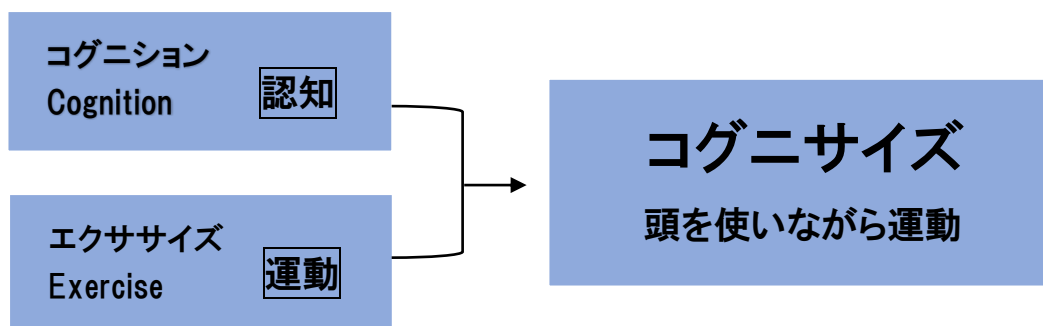
# コグニサイズで 無料 イキイキ元気

健康運動指導士 コグニサイズ指導者

講師 **池下 章**さん

## 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運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の Cognition と Exercise を組み合わせてコグニサイズ(COGNICISE)と言います。



※国立長寿医療研究センター「認知症予防へ向けた運動コグニサイズ」パンフレットより引用

第1回： 1月21日(水曜日) 10時～正午

第2回： 1月28日(水曜日) 10時～正午

2週連続講座

【申込・問合せ】 高槻市立磐手公民館 **072-685-2110**

対象：高槻市内在住または通勤通学の方（2週連続受講が可能な方）

定員：30名（多数抽選）

申込期間：1/7(水)～1/14(水)

申込方法：簡易電子申込、電話または直接公民館窓口へ（土、日、祝を除く9:00～17:15）

定員に満たない場合、1/15（木）から電話・窓口にて申込順に受付

【持ち物】運動ができる服装、飲み物、タオル

※ お聞きした個人情報他は他の目的には使用いたしません

環境配慮のため、ご来館には公共交通機関をご利用ください

会場：磐手公民館

2階大集会室