

認知症を正しく知って若返り健康プロジェクト 「コグニサイズ」教室

頭と体を同時に使う運動プログラム筑後地区では、初めての本格的な認知機能改善プログラムを「ゆうゆう」で行います。

出来ないから面白い！出来たら楽しい！気づけば体が軽くなってる！
笑って楽しく運動で、若返りながら気持ちいい汗をかきましょう！

期間：令和4年5/19日から11/10日まで 毎週木曜日
(祝日を除く 全24回)

時間：13:30～15:00(教室60分・前後健康観察)

対象：50歳以上の人

料金：1回 500円 1回ごとにお支払いください(資料代込み)

定員：20名(先着順)

申込開始：4/12(火)10:00～

申込方法：電話またはFAX

申込先：三潯総合福祉センター (ゆうゆう)

電話 0942-65-1200 FAX 0942-65-1219

持物：上履き・水筒・マスク

その他：運動ができる服装

講師：株式会社イトマンスポーツスクール

①延 英則(コグニサイズ指導員) ※2名体制

②行武 千明(健康運動指導士)

③サポートスタッフ：看護師



「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(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的としたプログラムの総称を表した造語です。

○ 台風等天候不良による中止または、順延となる場合がございます。予めご了承ください。

【お問い合わせ】

久留米市三潯総合福祉センター (ゆうゆう)

TEL 0942-65-1200

FAX 0942-65-1219

■住所／〒830-0112 福岡県久留米市三潯町玉満1790番地

■開館時間／火曜日～金曜日・日曜日 9:30～16:30、土曜日9:30～21:00

■休館日／月曜日、第3日曜日、12月28日～1月5日

■指定管理者／久留米市社会福祉協議会

