

認知症予防へ向けた運動

コグニサイズ

「脳活」運動!! 教室/7月体験会

『コグニサイズ』とはエクササイズ（運動）と簡単なゲーム（認知）を合わせた

デュアルタスク運動「**認知症予防・運動プログラム**」

次々と変わるトレーニング 気づけば体が軽く！爆笑の..**おもしろいエクササイズ**

- ・日時：木曜日7/10日・17日・24日
金曜日7/11日・18日・25日
- ・時間：13:00～14:15（75分）
- ・場所：コスモすまいる北野（会議室）
- ・定員/対象：先着5名/60歳以上
- ・費用：660円/1回（税込）※お一人1回まで
- ・内容：コグニサイズ運動・有酸素運動・筋力トレーニング
※7月は、ラダーウォークを中心に行います。
- ・受付：随時、総合受付にて
- ・持物：動きやすい服装/スカート不可水筒・上履き・タオル



頭と体を同時に
使って一緒に楽しく
爆笑しながら
若返りましょう!!

運動課題 からだを使う



運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息が弾む程度）がかかるものであり、脈拍数が上昇する（身体負荷のかかる）ような運動を行いましょう。



認知課題 あたまを使う

100から3ずつ
引き算していくと...

100、97、94、91、
え〜っと.....



運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかる（難易度の高い）認知課題を行いましょう。



講師
コグニサイズ指導員
延 英則

お問い合わせ：

久留米市北野保健センター（コスモすまいる北野）

OTEL 0942-23-4500 OFAX 0942-23-1303

