

コグニサイズ(認知症予防)講座

富士宮市介護予防教室では65歳の市民を対象に、ストレッチ、筋力トレーニング、コグニサイズステップを実施しています。  
コグニサイズとはコグニッション(cognition認知)とエクササイズ(exercise運動)を組み合わせた造語で脳と体の機能を効果的に向上させることを狙います。  
今回は、次のとおり実施します。

1. 日程  
11月2日(木)～12月28日(木)の計8回  
毎週木曜日 13時～14時の1時間
2. 場所  
富士宮市西小泉町14-19 東清脳神経センター2Fトレーニング室
3. 募集人数  
15名
4. 指導  
篠崎 允生 講師
5. 申し込み先  
富士宮市健康増進課 健康増進係 電話 0544-22-2727



[コグニサイズ3-1](#)



[コグニサイズ6](#)



[コグニサイズ5](#)



[コグニサイズ4](#)