

こんなお悩みありませんか？

最近
足腰が弱ってきたな、、

人の名前が出てこない
ことがよくあるな、、

【定員15名】
**参加者
募集!**

参加費無料

玉野市認知症予防事業

体&脳

**いきいき 全12回
はつらつ教室**

9月～スタート



会場：玉原公民館
(玉原2-7-45)

※詳細は裏面をご覧ください

対象

65歳以上の玉野市民（玉野市に住民票のある方）

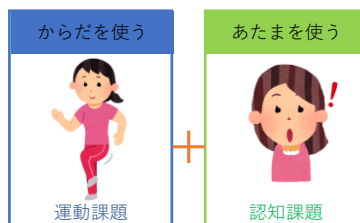
- ・要介護認定を受けていない方もしくは要支援1・2の方で、医師から運動の制限を受けていない方

内容

- ・自宅でできる体操（ストレッチ、筋力トレーニング）
- ・コグニサイズなど

コグニサイズとは…

運動課題・認知課題を
同時に行い、心身の機能を
効率的に向上させます。



主 催：玉野市健康福祉部長寿介護課

申込み先：OSKスポーツクラブ 健康づくり事業課（担当：小坂） ☎086-252-3112

※火曜日は休館日で電話が繋がらないため、火曜日以外にご連絡ください。（電話受付9時～）
この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。

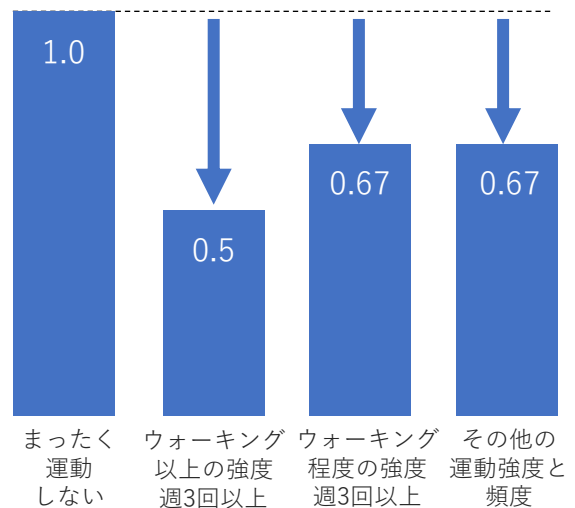
■運動が“認知症の予防”にも効果的！！

運動は認知機能を
向上させ、認知症の
リスクを軽減します！

それに加えて、運動と認知トレーニング
を組み合わせることで、MCI
（軽度認知障害）の状態から記憶力を
向上できることが分かってきました。

国立長寿医療研究センター
「運動による認知症予防へ向けた取り組み」のパンフレットより引用

●運動習慣と
アルツハイマー型認知症の危険度



Laurinら（2001）

厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」より

■日程

日程		
9月	2日、9日、16日、30日	10：00～11：15 火曜日
10月	7日、14日、21日、28日	
11月	4日、11日、18日、25日	

■その他

- ・定員に達し次第締め切らせていただきます。
- ・参加人数によっては中止になる場合もございます。

申込み先：OSKスポーツクラブ 健康づくり事業課（担当：小坂） ☎086-252-3112

※火曜日は休館日で電話が繋がらないため、火曜日以外にご連絡ください。（電話受付9時～）
この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。