

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

12月～スタート



会場：玉公民館
(玉5-1-15)

※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）

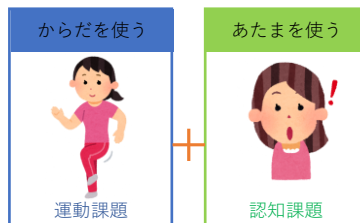
- ・要介護認定を受けていない方もしくは要支援1・2の方で、医師から運動の制限を受けていない方

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。

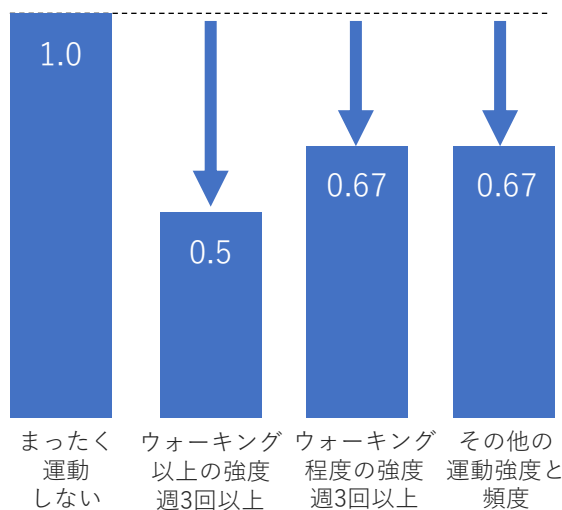
■運動が“認知症の予防”にも効果的！！

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

■会場・日程

会場	日程	
玉公民館 (玉5-1-15) 14:00~15:15 木曜日 (全12回)	12月	4日、10日(水)、18日、25日
	1月	8日、15日、22日、29日
	2月	5日、12日、19日、26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。