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、、

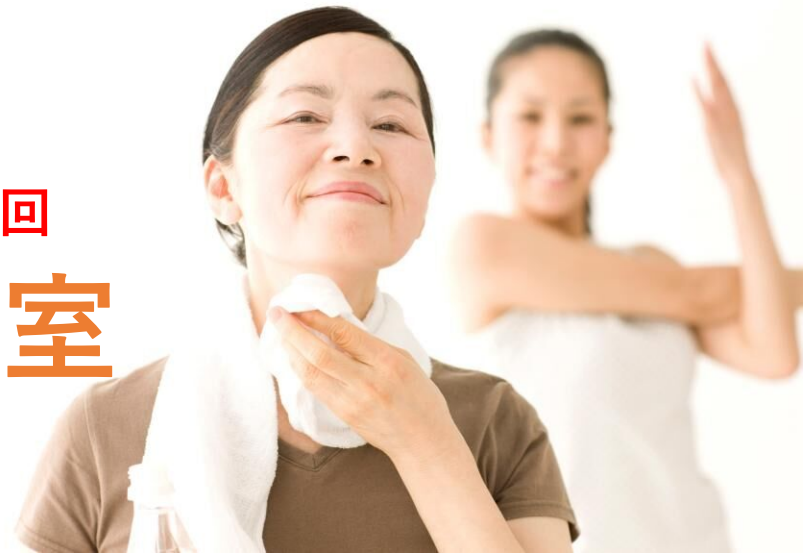
【定員20名】
参加者募集!

参加費無料

玉野市認知症予防事業

体＆脳

いきいき はつらつ教室 全12回



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）

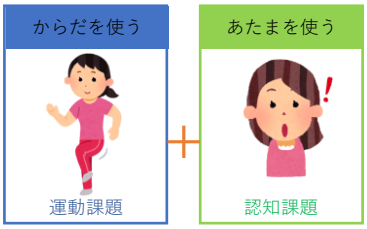
・要介護認定を受けていない方もしくは要支援１・２の方で、医師から運動の制限を受けていない方

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10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。

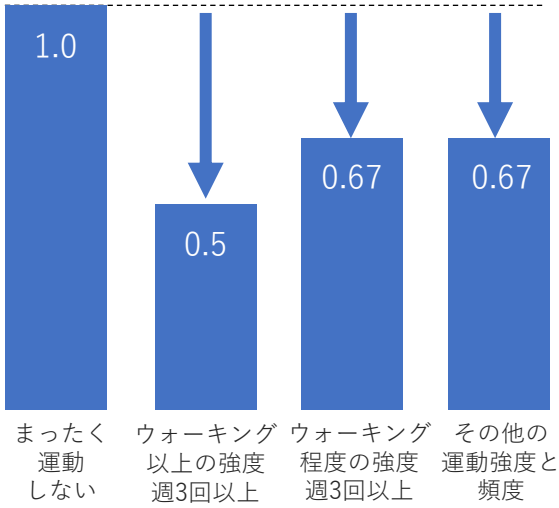
■運動が“認知症の予防”にも効果的！！

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て実施することで、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 （全12回・木曜日）	12月	３日、１０日、１７日、２４日
	1月	７日、１４日、２１日、２８日
	2月	４日、１８日
	3月	４日、１１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10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。