



ShimizuCC アカデミー③

コグニサイズで認知症予防

認知症に関するお話～予防からお薬まで～

日時 6月25日(水) 10:00～11:00

場所 清水地区コミセン 講堂

講師 社会医療法人財団 白十字会
社会福祉法人 佐世保白寿会

理事長 富永 雅也 氏

参加費

無料

認知症予防運動プログラム

「コグニサイズ」とは…

体と頭を同時に使う体操で、英語の cognition (認知: コグニション) と exercise (運動: エクササイズ) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) といいます。コグニサイズの効果は科学的に実証され、認知機能の向上に役立つということが報告されています。

寝たきりにならないために知っておきたいことや認知症についての講話を聞いた後、実際に体を動かしながら予防法を教えてください。自然に身を任せるのか、衰えに抗うのか…今後の人生について一緒に考えていきましょう！



参加ご希望の方は、清水地区コミュニティセンターまで
TEL0956-76-7333
(担当:草野)