



認知症にならないで自立した健康的な生活を送りたいものです。脳力アップ教室では、認知症の予防に効果のある「コグニサイズ」を筋力トレーニング・ウォーキングのポイントとともに学ぶことができます。

運動しながら脳も鍛え、みんなと楽しみながら脳の認知機能の維持・向上を目指しませんか。

日 時	令和3年 9月10日、17日、24日、10月1日、8日、15日 全6回（金曜日） 午前9時～11時30分
場 所	尾張旭市保健福祉センター いきいきホール（4階）
対象者	市内在住の65歳以上の方
定 員	12名（先着順）
内 容	コグニサイズ・筋力トレーニング・ウォーキング実技等 健康相談、介護予防に関する講話、あたまの元気まる（健康課）
持ち物	室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具 ※運動のできる服装でご参加ください。（更衣室の利用はできません）
申し込み期間 申し込み先	7月16日（金）～8月20日（金） （土日・祝祭日を除く。午前8時30分～午後5時） 尾張旭市地域包括支援センター 電話 0561（55）0654

参加にあたってのお願い

- 当日、発熱等体調不良の方は参加を見合わせてください。  
（当日の体温測定で37.5度以上の方は参加できません。）
- 当日はマスクの着用・手指消毒・咳エチケットなど感染予防にご協力ください。
- 可能な限り参加者間の距離を確保しますので、ご協力をお願いします。