

# 認知症予防教室

## ～コグニサイズで体も脳もトレーニング～

コグニサイズは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた名称で、新しいエクササイズです。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指します。

日程： 令和5年10月11日（水）  
14時～15時

会場： ひまわり館

対象者： 野木町在住の方で65歳以上の方

定員： 先着15名（事前申し込み）

内容： コグニサイズ

持ち物： 飲み物、タオル



※動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ： 野木町役場 健康福祉課高齢対策係

0280-57-4173