

元気な生活を目指して！



コグニサイズ(認知症予防運動)教室

最近、物忘れや探し物が増えていませんか？
認知症予防には頭を使いながら運動をする事が効果的だと言われています。
コグニサイズで楽しく頭を使いながら身体を動かしましょう♪

日 時：令和7年11月28日（金） 10：00から11：30まで

場 所：木更津市民総合福祉会館 市民ホール

定 員：30人程度（先着順）

持 ち 物：筆記用具、水分補給用の飲み物

申込方法：令和7年11月25日（火）までに氏名・電話番号・年代を

電話・ファクス・Eメール・高齢者福祉課の窓口のいずれかで申し込み

申 込 先

木更津市役所 福祉部 高齢者福祉課

住所：木更津市朝日3-10-19

TEL：0438-23-2630 FAX：0438-25-1213

E-mail：kourei@city.kisarazu.lg.jp

参加費は無料です。
当日は動きやすい靴・服装で
お越しください。



コグニサイズとは♪

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせてできた造語で、
認知症予防を目的として開発された運動です。
適度な負荷の運動と、思わず間違えてしまうような適度なストレスがかかる
認知課題を組み合わせたコグニサイズで楽しく脳を鍛えましょう♪



切 り 取 り

申込用紙

ふりがな
氏名

年代 代

連絡先（日中連絡のつく電話番号）