



アタマとカラダの



健康チャレンジ



今年も「認知症予防教室」開校!

1回チャレンジですので、気軽にご参加ください!!

「認知機能の見える化」で、楽しく簡単に自分の今の「脳体力」をチェック!



午前または午後の2時間で「ストレッチ・認知機能測定・認知症や進行予防に関する講話」など“アタマ”と“カラダ”をめいっぱい動かせる盛り沢山のプログラムです。ぜひ、いまの自分を再発見しながら、地域の皆さんと一緒に脳体力を上げる活動の輪を広げてみませんか?

日程

2024年 5/17 (金)・5/24 (金)・5/31 (金) 3日間開催

*1日2回開校 / 2時間プログラム (午前の部 10:00~ / 午後の部 14:00~)

定員

各回20名様 (午前20名/午後20名)

プログラム

*2班に分かれて実施します。

会場

庄内コラボセンター

くらしかん

千里公民館



*開催日によって会場が異なりますので、ご注意ください。

1班 (10名様)	2班 (10名様)
バイタルチェック	
はじめに	
ストレッチ&レクチャー	
認知機能測定 +フィードバック	自分発見 チェックシート
自分発見 チェックシート	認知機能測定 +フィードバック
認知症や認知症進行予防に資する講話 (休憩)	
運動 (デュアルタスク運動)	
ストレッチ	
まとめ (地域活動紹介)	
プログラム終了	

認知機能測定



脳体力トレーナー

CogEvo®

脳のリハビリテーションから生まれた、認知機能のチェックとトレーニングができる、エビデンス (科学的根拠) に基づいたクラウドサービス



*あなたの「5種バランス」をチェックします!!

「見当識」「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認識力」のバランス



(詳細は裏面へ)

開催日・会場・開校時間

開催日程 2024年 5/17 (金) ・ 5/24 (金) ・ 5/31 (金) 3日間開催

5月17日 (金)

● 庄内コラボセンター「ショコラ」 多目的室1・2 (4階)

〒561-0833 大阪府豊中市庄内幸町4丁目29-1

- ①【午前の部】 10:00～12:00
- ②【午後の部】 14:00～16:00



* 阪急宝塚線「庄内駅」より徒歩約10分 (約750m)

5月24日 (金)

● 生活情報センター くらしかん イベントホール (3階)

〒560-0022 大阪府豊中市北桜塚2丁目2-1

- ③【午前の部】 10:00～12:00
- ④【午後の部】 14:00～16:00



* 阪急宝塚線「豊中駅」より徒歩約13分 (約900m)
阪急バス「北桜塚」バス停下車、徒歩約3分

5月31日 (金)

● 千里公民館 第一講座室 (3階)

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1丁目2-2

- ⑤【午前の部】 10:00～12:00
- ⑥【午後の部】 14:00～16:00



* 北大阪急行電鉄「千里中央駅」より徒歩すぐ
大阪モノレール「千里中央駅」より徒歩約6分

ご参加にあたって

持ち物

当日は動きやすい服装でお出ください。場所によっては室内用シューズ (運動靴等) が必要となりますので、その場合、再度ご案内いたします。その他、汗拭きタオルや飲み物 (マイボトル、ペットボトル等) をご持参ください。

ご案内

- 会場にいられたら最初に体温・バイタル測定を行います。
- 体調の悪い時は、無理をせず参加をお控えください。
(可能であれば、ご連絡をお願いします。)



* 開始2時間前の時点で気象警報が発令された場合、教室はお休みになります。
(その際は教室担当者から連絡させていただきます)

お問い合わせ・お申込み

豊中市 健康推進課 健康支援係 担当: 山寺 (やまでら)

☎ 06-6858-2236 (平日9:00～17:15 土・日・祝日閉庁日)

- * お申込時には ①氏名 ②生年月日 ③性別 ④連絡先 をお知らせください。
- * お申込受付は先着順となり、定員に達し次第受付終了となります。