

おとなも こどもも
どなたでも

こぐにらぼ

御影北福祉交流センター

第4木曜日15:00-16:00

会場の予約状況により変更になる場合もあります

Cognition Laboratory

こぐにらぼ は 認知機能の低下を防ぐことに興味のある方があつまり、いろいろな活動に取り組んでいける場所 いわば 研究所 のような場所という気持ちで名づけました。

基本的には国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズを取り入れています。プログラムはコグニサイズの研修を受けたスタッフが行っています。コグニサイズは運動と認知トレーニングを組み合わせたもので、

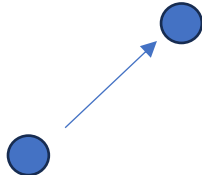
認知機能の低下を抑制することを明らかにしています。

参加者の「これ、やってみたいんだけど」という活動のご提案もお待ちしています。

記憶



言語流暢性



全般的認知機能



※コグニサイズの効果 (イメージ)

スケジュール
血圧測定・脈拍測定
みなさんでおはなし
ストレッチ・筋トレ
コグニサイズ
脈拍測定

お申込みは

電話 078-857-8720 平日9:00-16:30

メール kohnan.monowasure8720@gmail.com