

参加無料
要申込

あたまスツキリ☆

コグニサイズ

～秋田大学チームオレンジの挑戦～

「コグニサイズ」とは？

軽い運動と認知課題（計算やしりとりなど）を組み合わせたエクササイズのことです。

秋田大学ではこの認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の県内普及に取り組んでいます。本講座では秋田大学医学部の教員が4回に渡り、認知症予防の解説や日常生活で実践できるストレッチ・筋トレを実技形式でお伝えします。

会場

横手市役所条里南庁舎
講堂（横手市条里一丁目1番64号）

時間

各回
10:00～11:30
(9:30開場)

持ち物

動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。

第1回 9/25(土) \\ チームオレンジ戦隊参上!! \\

「認知症予防の考え方とコグニサイズへの期待～早速実践!!～」

講師

医学部保健学科 教授 中村 順子
地域包括ケア・介護予防研修センター 助教 佐藤 亜希子

第2回 10/2(土)

「ストレッチ・筋トレからのあたまはもやもや!?コグニサイズビギナー編」

第3回 10/23(土)

「目指せ!あたまスツキリ☆コグニサイズレベルアップ編」

講師

医学部保健学科 准教授 上村 佐知子
助教 藤田 智恵

第4回 11/6(土)

「納得!てきめんコグニサイズ」

講師

医学部保健学科 講師 久米 裕

「コグニサイズを正しく実践するために」

講師

医学部保健学科 助教 津軽谷 恵



これであなたも
ヒーローだ!!

お申込方法

どなたでもご参加いただけます。お申し込みが必要で、定員は20名です。先着順にて受付し、定員になり次第締め切らせていただきます。電話、FAX、E-mailで①お名前、②連絡先電話番号、③住所をお知らせください。



秋田大学
横手分校

T E L : 0182-38-8304 FAX : 0182-32-7871
E-mail : yokotebunko@city.yokote.lg.jp
H P : https://www.akita-u.ac.jp/honbu/

※今後の状況によっては、オンライン講座への変更または中止の可能性がございます。