

令和5年度

感染症まん延防止等のため講座を開催できない場合があります。ご了承ください

脳とからだの体操リーダー

参加費
無料



大募集

楽しみながら一緒に学びませんか

認知機能の向上をめざした運動プログラム「コグニサイズ」を学び、お住まいの地域で広めていただく方を養成します。

「コグニサイズ」は、からだを動かしながら頭を使うことで脳の活動を活発にする運動です。

【対象者】 地域のサロン等の活動にコグニサイズを取り入れたいと考えている方

(注) ①すべての日程に参加できる方がお申込みください

②福祉・介護施設での実施等、仕事、業務として行うことを目的とした受講はお断りさせていただいています

【内容】 3日間コース

1日目：講師によるコグニサイズの説明と指導

2日目：コグニサイズの復習

3日目：活動場所での実施を想定した練習

日程の詳細は、裏面をご確認ください

【定員】 1クール 各20名 (予約制 先着順)

団体で複数名の申込みが可能ですが、定員超過の場合は調整させていただきます

【持ち物】 タオル、水分、筆記用具、動きやすい服装と靴でお越しください。



問い合わせ・お申し込み先 電話 0463-21-9621

平塚市役所高齢福祉課 高齢者相談支援担当 佐草 竹本



脳とからだの体操リーダー養成講座 日程

感染症まん延防止等のため講座を開催できない場合があります。ご了承ください

【1クール目】

場所：平塚市中央図書館 3階ホール

6月27日（火）9：30～11：30

7月 4日（火）9：30～11：30

7月11日（火）9：30～11：30

～お申し込み締め切り～ 6月16日（金）

【2クール目】

場所：平塚市青少年会館 2階集会室

10月19日（木）13：30～15：30

10月26日（木）13：30～15：30

11月 2日（木）13：30～15：30

～お申し込み締め切り～ 9月29日（金）



脳とからだの体操リーダー交流会を開催します

～詳細は受講時にお知らせいたします～