

コグニサイズを継続し、頭もからだもこころもスッキリしましょう。

令和6年度 コグニサイズ教室のご案内



- *参加される場合は高齢者よろず相談センターへお申し込みください。
- *日程や場所が変更になる場合があります。
- *◎はお住まいの地域の方のみ参加できます。

高齢者よろず 相談センター	教室名	会場	開催日・時間・その他
あさひきた 36-3611	あさひきたコグニサイズ 教室	西部福社会館	毎月第3金曜日(変更あり) 15:00~16:00
あさひみなみ 31-4932	◎にじいろサロン	高村団地集会所	奇数月第4月曜日 13:30~15:00
おおすみ 51-6433	楽しく!コグニサイズ教室	岡崎公民館	毎月第2木曜日、第4月曜日 13:30~14:30 室内用運動靴持参
	福祉村拠点サロン	城島福祉村	毎月第1、3金曜日 10:40~11:15 (※10時~福祉村主催で「ゴム ダンベル体操」も開催)
倉田会 53-1930	いきいき体操教室	八幡公民館	毎月第1、3水曜日 14:00~15:30
ごてん 31-6957	目指せ100歳!体操	中原公民館	毎月第1、3金曜日 10:00~10:45
	目指せ100歳!体操	南原公民館	毎月第4金曜日 10:00~10:45
サンレジデンス 湘南 54-7009	◎脳いきいきサロン	神田公民館	奇数月最終週 10:00~11:30 開催日は月によって異なるため 地域回覧で確認。
とよだ 36-2501	いきいきサークル	金田公民館	毎月2回火曜日 10:00~11:30 コグニサイズは不定期で 15分程度
	◎健康体操教室	金田公民館	毎月第2木曜 14:00~15:30 室内履き持参
	◎ヘルシー体操	金田公民館	毎月2回日曜日 10:00~12:00 コグニサイズは不定期で 15分程度
	◎金田福祉村出向きサロン	地区自治会館	毎月1~2回金曜日 10:00~11:30 コグニサイズは不定期で 15分程度

裏面にもあります

*参加される場合は高齢者よろず相談センターへお申し込みください。

高齢者よろず 相談センター	教室名	会場	開催日・時間・その他
とよだ 36-2501	豊田福祉村みんなのサロン	地区自治会館	各地区により曜日は異なる為要確認。 コグニサイズは15～30分程度
	豊田チャレンジクラブ	豊田公民館	毎月第3月曜日 13:30～15:00 コグニサイズは45分程度
	◎健康体操教室	豊田公民館	毎月第2木曜 10:00～11:30
	◎コグニサイズ体操	小嶺自治会館	毎月第3木曜日 10:00～11:30 事前申込み。室内履き持参
ひらつかにし 59-5544	金目地区ふれあいサロン	自治会館等	各地区により曜日が異なる為要確認 コグニサイズは不定期で開催
	脳の元気体操教室	金目公民館 吉沢公民館 土屋公民館	(金目公民館) 毎月第3火曜 14:00～15:30 (吉沢公民館) 奇数月第1月曜 13:30～15:00 (土屋公民館) 偶数月第1月曜 13:30～15:00
富士白苑 61-5050	にこにこ予防教室	花水公民館	毎月第3水曜日 13:30～15:00
	富士白体操	南部福社会館	毎月第1火曜日 (5月と1月は休み) 13:30～14:30 うち年数回講義実施予定。その際 終了時間は15:00となります。
ふじみ 30-5010	◎コグニサイズ教室ふじみ	富士見公民館	5月、8月、9月、11月、1月、2月 実施予定 詳細についてはお問合せ下さい
まつがおか 35-4465	青空寄り道サロン	東中原公園	毎週水曜日 10:00～10:40 ※7～9月は9:00～9:40 ※雨天時及び熱中症警戒アラート 発令時は中止
	青空サロン	伊勢山公園	毎週火曜日 10:00～10:40 ※雨天時及び熱中症警戒アラート 発令時は中止 ※体ほぐし・ラジオ体操・合唱・ コグニサイズ他
みなと 73-5422	うたごえサロン	ベイサイドホール	第5木曜日 13:30～15:00 コグニサイズは10分程度
	認知症予防教室	須賀公民館	毎月第4木曜日 13:30～14:30
ゆりのき 33-2334	介護予防サロン	平塚福社会館他	開催日時は「ゆりのきたより」に告 知又はお問い合わせください