

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8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 30-3611	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 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 動きやすい服装・水分持参を 11月は振替休日のためお休み
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
	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
	いきいき大原	大原公園 (スカイハイツ西)	毎週火曜日 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
サンレジデンス 湘南 54-7009	◎脳いきいきサロン	神田公民館	奇数月第4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	◎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

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	◎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
	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 (5月は11日月曜 1月は5日火曜) 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
ふじみ 30-5010	◎コグニサイズ教室ふじみ	富士見公民館	4月、5月、7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
まつかおか 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
	いきいきおおはら	大原公園 (スカイハイツ西側)	毎週火曜日 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
みなと 73-5422	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	平塚福祉会館他	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