

# 高齢者を元気にする レクリエーション研修会

認知症予防  
コグニサイズ

## コグニサイズ & "コグリエーション"

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです※1

本研修会ではコグニサイズと既存のレクリエーションゲームを使って、楽しみながらできる認知症予防を学びます。

※1引用：国立長寿利用研究センター作成パンフレット、『認知症予防に向けた運動 コグニサイズ』

開催日 **2023年12月16日(土)**  
参加費 **無料**  
13:30~16:30



講師:新戸 信之氏



\*\*講師プロフィール\*\*

- ・生きるチカラ研究所所長
- ・日本モンテッソーリ教育総合研究所附属「子どもの家」体育専科非常勤講師
- ・元保育系短期大学専任講師
- ・神奈川県レクリエーション協会副理事長
- ・レクリエーション・コーディネーター
- ・国立長寿医療研究センター認定コグニサイズ指導者

会場 **三ッ沢県立スポーツ会館地下会議室**  
横浜市神奈川区三ッ沢西町3-1

お問合せ  
お申込み **神奈川県レクリエーション協会**  
TEL 045-320-2430  
10:00~16:30(火・木・金)

HPから問合せ&申込みできます  
右のQRコードからも可能です

問合せ



申込み

