

NHKスペシャル・テレビ未来遺産 で話題の・・・

認知症予防!

# コグニサイズ

してみませんか!?

体と頭の体操を同時に行う運動で、誰でも簡単にできます。  
認知症の予防や認知症の前段階である軽度認知障害の方  
の認知機能を維持・向上させることが実証されています。

歩きながら引き算!

ステップ踏みながらしりとり!

日時 : 2015年 **7**月 **5**日 ( **日** ) **13:30~15:30**  
(13:00~ 開場)

場所 : 大津市和邇文化センター (JR和邇駅より徒歩5分 駐車場あり)

参加費 : 前売り **500**円 当日 **800**円

定員 : **250**名 (満席の場合、お断りすることがあります)

## プログラム

講演 : **迎え撃とう、老化!!** -認知症予防の実践とその地域づくり-

実習 : **コグニサイズ**

座ったままでのコグニサイズも  
あります!

足腰の不安な方も是非ご参加  
ください!

※ 動きやすい靴・服装、水分補給  
できるものをご持参下さい!

講師 : **牧迫飛雄馬先生**

国立長寿医療研究センター  
生活機能賦活研究部 室長

専門分野は健康・スポーツ科学、  
介護予防、地域リハビリテーション

日本理学療法学会にて  
昨年も最優秀賞を受賞



## 申込方法

① メールか FAX、TEL にて、お名前、電話番号、参加人数をお知らせ下さい。

Email : kosei\_ikiiki@yahoo.co.jp      FAX・TEL : 077 - 594 - 5385

② 確認のご連絡を差し上げますので、その後下記まで参加費をお振込み下さい。

1) ゆうちょ銀行からお振込みの場合 (ATM を使うと手数料無料)

記号 : 00900-8      番号 : 331389

加入者名 : 湖西いきいきネットワーク

2) ゆうちょ銀行以外の銀行からお振込みの場合

店名 : 〇九九 (ゼロキュウキュウ)      店番 : 099      預金種目 : 当座預金

口座番号 : 0331389      口座名 : 湖西いきいきネットワーク

③ 当日、振込用紙の控えを必ずご持参下さい。チケットと交換致します。

\* 確認の連絡後 10 日以内に振込確認ができない場合は、自動的にキャンセルになります。

\* 払い戻しはいたしかねます。

\* お申込みいただいた個人情報、当事業以外には一切使用致しません。

主 催 : 湖西いきいきネットワーク (お問い合わせ : 090-6738-5385 9:00~17:00 日休み)

後 援 予 定 : 滋賀県・淡海ネットワークセンター・大津市・大津市社会福祉協議会・朝日新聞

京都新聞社会福祉事業団

\*\*この事業は、未来ファンドおうみ助成事業で行われます\*\*

キリトリ

## 申 込 書

(FAX:077-594-5385)

氏名			
電話番号			
参加人数	人	車椅子ご利用	有 ・ 無