

いつまでも元気に「認知症予防」

# 脳と身体を鍛える コグニサイズ

全5回

先着15名

## コグニサイズって？

国立長寿医療研究センターで作られた運動（からだ）と認知課題（あたま）を組み合わせた運動です。ぜひ、みんなで間違っ笑って、試行錯誤しながら楽しく脳をしっかりと使っていきましょう。（株）たぬきは、福岡市で唯一国立長寿医療研究センターよりコグニサイズ促進協力施設認定機関の認定を受けています

### 日程

- 1回目 11月 6日（日）
- 2回目 11月13日（日）
- 3回目 11月27日（日）
- 4回目 12月 4日（日）
- 5回目 12月11日（日）

### 時間

14：00～15：30（2～5回目）

1回目は、ご希望の時間帯（10～17時）で個別対応（約1時間）となります。

### 場所

RKB毎日放送1階 アロハスタジオ  
福岡県福岡市早良区百道2-3-8

### 参加費

10,000円

（検査、結果説明 3,000円 + 教室4回 7,000円）

### 対象者

軽い運動ができる方



講師：コグニサイズ指導者  
（株）たぬき所属 井上 ゆりこ



検査の様子（1回目）

### ■講師プロフィール

熊本大学教育学部特別教科（看護）教員養成課程卒業。地方自治体、デイサービス、地域包括支援センターでの勤務経験後「高齢者の方に住み慣れた地域で1日でも長く笑顔で過ごしてもらいたい」と予防活動を開始。国立長寿医療研究センター実施の指導者養成研修受講・認定試験合格後、現在コグニサイズ指導者として介護予防や認知症予防を楽しく分かりやすく伝えている。一児（男の子）の母。モンブランと苺のタルトが大好物

### お問い合わせ、お申し込みは



介護保険の相談、セミナーを手がける  
株式会社 たぬき

住所：〒815-0041福岡市南区野間1-9-29-602  
TEL：092-791-1482（平日9：00～17：00）  
FAX：092-791-1483

株式会社たぬき

検索

教室の内容、申込み方法については、裏面に記載しています。

## 教室内容

- 第1回 脳とからだの健康度（認知機能とフレイルチェック）検査・教室説明会  
※予約制：1回目は、ご希望の時間帯（10時～17時）で個別対応（約1時間）となります。
- 第2回 検査結果説明、講座「認知症について」、運動
- 第3回 講座「認知症予防について」、自己ワーク・グループワーク、運動
- 第4回 講座「健康寿命について」、自己ワーク・グループワーク、運動
- 最終回 運動、自己ワーク・グループワーク（修了式）

### 1. お申込方法

①お電話の場合：092-791-1482 受付時間：平日10時～17時  
（ケアプランセンターたぬき内 認知症予防・フレイル（虚弱）予防係）

②FAXの場合：092-791-1483  
下記の「受講申込書」に必要事項をご記入のうえ、お送りください。

③郵便の場合  
はがきに、お名前・住所・ご連絡先・生年月日・希望時間をご記入のうえお送りください。（送り先：〒815-0041福岡市南区野間1-9-29-602 株式会社たぬき）

### 2. お支払いについて・その他お問合せ

参加料は、当日会場にてお支払いください。  
その他、お問合せは（TEL:092-791-1482）まで。



どうぞお気軽に  
お問い合わせください

# FAX

## 受講申込書 092-791-1483 (株)たぬき 宛

「脳と身体を鍛えるコグニサイズ」受講を希望します。

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は、本教室に関する確認・連絡および弊社の 関連教室のご案内をする場合以外の目的では決して使用いたしません。

●お名前		① 10:00～11:00	
●ご住所		② 11:00～12:00	
●お電話番号		③ 13:00～14:00	
●生年月日		④ 14:00～15:00	
		⑤ 15:00～16:00	
		⑥ 16:00～17:00	

### ※1回目(11月6日)について

より良い環境で検査を受けていただけるよう、少人数ずつ対応させていただきます。  
上記スケジュールからご希望の時間帯を第1希望～第3希望までご記入ください。

（お時間が決まり次第ご連絡いたします。先着順でご希望に添えるように調整いたしますが、枠数に限りがありますので ご希望に添えない場合はご容赦ください）