

# 脳活始めませんか？

メディアでも注目「コグニサイズ」

認知症予防効果を、国立長寿医療センターが科学的に検証し、記憶力や認知機能によい影響を与えると証明されたコグニサイズ（頭を使いながらの運動）の考案者島田裕之先生の講演会です！

<日 時>

平成28年5月24日  
午後1時30分から

<場 所>

文化センター  
サンアート 大ホール

学んだ後、7月から  
本格的に教室を  
開始します（全22回）



怖いなら動いて防ごう認知症

～みんなでコグニサイズに取り組もう～

お問い合わせ：長寿介護課 Tel0561-32-8009

