

平成30年度

おたっしゃ教室

コグニサイズとは、
認知課題（頭を使った課題）と、
運動課題（体を使った課題）を
両方同時に行うことによって、
心身の機能を効率的に上げて
いくプログラムです。

★ 今年度も各会場 2 回ずつ開催します ★

【内 容】 1 回目 タオル体操やコグニサイズなど
2 回目 音楽健康指導士による有酸素運動や脳トレなど

【会 場】 各コミュニティーセンター

お住まいの地区にかかわらず、どこの会場でも参加できます。

【対 象 者】 65歳以上の市内在住者

【参 加 費】 無料

【持 ち 物】 バスタオル（各会場 1 回目のみ）、飲み物、動きやすい服装

※事前申込は不要ですが、会場の収容人数以上の参加がある場合はお断りする場合があります



日 程		会 場	時 間
1 回目	2 回目		
5月16日(水)	6月20日(水)	福 寿	全ての会場 13:30~15:00
5月30日(水)	6月12日(火)	竹 鼻	
6月25日(月)	7月23日(月)	江吉良	
7月 6日(金)	8月 3日(金)	竹鼻南	
8月20日(月)	9月11日(火)	上 中	
9月13日(木)	10月 4日(木)	はしま(下中)	
9月26日(水)	10月31日(水)	桑 原	
10月22日(月)	11月19日(月)	堀 津	
11月12日(月)	12月10日(月)	小 熊	
12月 7日(金)	1月11日(金)	正 木	
1月21日(月)	2月25日(月)	足 近	