



高齢者の"頭"と"体"と"心"を支える
認知症予防・健康づくりサービス

コグニケアとは、認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされる研究成果をもとに神戸大学が開発した、「頭と体の運動教室」+「健康づくりセミナー」+「健康状態の見える化」をパッケージしたヘルスケア・サービスです。



認知症予防プログラム【コグニケア】説明&体験イベント

日時：① 2022年11月25日(金) 10:30~12:00 (30分前から受付開始)
② 2022年12月13日(火) 10:30~12:00 (30分前から受付開始)

会場：HOSボウリングスペース hit 内 3階スタジオ
東大阪市小阪2丁目18-17 (近鉄奈良線 八戸ノ里駅より北へ徒歩1分)

定員：①②各20名 (対象年齢は50歳以上とさせていただきます。)

内容：コグニケアのプログラム説明と運動教室の体験

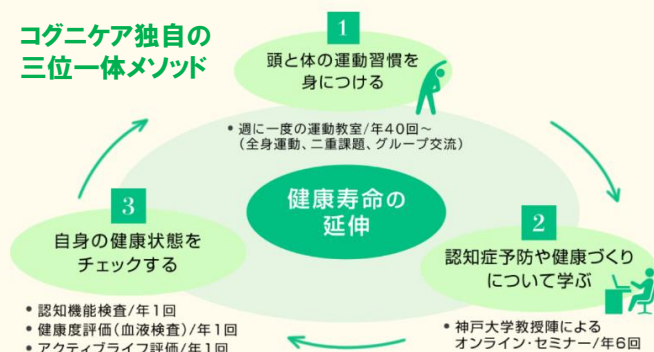
持ち物：動きやすい服装、上履き、飲み物

参加費
500円
(税込)

こんな方にオススメです!

- ☑ これからも頭と体の健康を保ち続けたい方
- ☑ 生活習慣病や物忘れが気になり始めた方
- ☑ 免疫力を高めたいと考えている方
- ☑ 親御さんの運動不足やコミュニティ不足を心配している方
- ☑ 仕事を辞めてから、体や頭を動かす機会が減っている方
- ☑ ストレスを溜め込みやすい方

コグニケア独自の
三位一体メソッド



2023年1月~本科クラス新規開講

開講日：火曜日 10:30~11:30(定員20名) / 木曜日 10:30~11:30(定員20名)

講師：梶本 美早希・原田 美寿々(コグニケア運動講師)

受講料：6,600円 (1ヶ月分・税込み) ※別途施設維持費500円/1ヶ月が必要となります。

講座内容：①週1回の運動教室 ②認知機能検査と健康度評価 ③専門家による認知症予防セミナー

お問い合わせ・ご体験のお申し込みはこちらまで



HOS小阪カルチャースクール
TEL.06-6724-0372

受付時間/10:00~20:00 (日曜 10:00~16:00)
〒577-0803 東大阪市下小阪 2-11-7 <https://www.kosaka-culture.com>



ご体験
申し込みは
こちらから

