

体を動かす
きっかけを作
りましょう!

頭と体と心を支えよう!

からだを知ろう☆

～コグニケア体験会～

(公財)西宮スポーツセンター

「頭と体の運動教室」と「デジタル体力測定」が
体験できます!



神戸大学 コグニケア

セルフチェック
してみませんか?

～コグニケア～



呉 恵美先生



神森 美佐代先生

自分自身のからだについて「知る」機会です!
ぜひ、体験してみませんか?

「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。



神戸大学大学院名誉教授
認知症予防推進センター
社会実装部門長
吉本 雅彦 教授

詳細

日時:7/19(火) 松原体育館 ①9:00～10:30/②11:00～12:30 (受付は各30分前)

7/20(水) 塩瀬体育館 ③9:30～11:00/④13:00～14:30 (受付は各30分前)

定員:①②各40名 ③④各20名

持ち物:動きやすい服装、上履き、飲み物

対象:一般(50歳以上)

西宮スポーツセンターHPイベントページ→



松原体育館
西宮市松原町2-41



塩瀬体育館
西宮市東山台
5丁目10番地1



施設情報



申込方法

(公財)西宮スポーツセンター

6月29日(水)10:00～電話申込み(先着順) 0798-73-7581

受付時間 9:00～17:00

※市外の方は7月5日(火)10:00～

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止になる場合があります※