

運動不足・体力の低下が心配・物忘れが気になる

免疫力を高めたい…そんなあなたに



頭と体と心を支える



シニアのための健康講座 コグニケア教室

受講生募集！

神戸大学が開発した認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされるプログラム「コグニケア」で
健康習慣づくりをはじめませんか？みんなで楽しく体を動かし、健康に関するセミナーで学び、
デジタル体力測定や健康度評価などで健康を見える化します！お気軽にご参加ください♪

コグニケアとは	内 容
「頭と体の運動教室」	認知機能の維持向上に良いとされる2重課題運動や筋トレ・有酸素運動、ストレッチなどを行います。交流しながら楽しく実施できます。
「健康づくりセミナー」 (学習＆交流)	認知症予防や健康増進に関するテーマについて、神戸大学の様々な分野の専門家教員から学べます。(年6回・動画視聴)
「健康状態の見える化」	センサーを利用した体力測定や、年1回の認知機能検査、血液検査による健康度評価、生活習慣チェックなど、今のご自身の健康状態を見える化します。



神戸大学

コグニケアのメリットを西宮スポーツセンターの
スポーツ指導員が習得・認定を受け各施設で
指導します。みんなで楽しく運動しましょう♪

