

シニア向け

コグニケア教室

受講生募集中！！

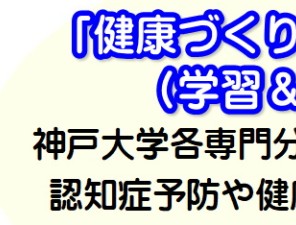
コグニケアとは

物忘れや生活習慣病の「予防」に良いとされる研究結果より神戸大学の研究者が開発した3つの内容をパッケージしたヘルスケアサービス！



「頭と体の運動教室」

二重課題運動、筋トレ、リズム体操、ストレッチ



「健康づくりセミナー」 （学習&交流）

神戸大学各専門分野の研究者から認知症予防や健康増進について学ぶ（年6回・動画視聴）

健康寿命の延伸

センサーを利用したデジタル体力測定や、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！

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・・・そんなあなたにおすすめ！



塩瀬体育館



甲武体育館



松原体育館



鳴尾体育館

4施設で教室開講中！！

西宮スポーツセンターのホームページはこちら！



<令和7年度コグニケア教室開催情報>

- 開催期間：令和7年4月～令和8年3月
 - 対象：一般（50歳以上）
 - 受講料：月4回4,800円 ※月の開催回数により異なる場合があります
 - 定員：各25名
 - 指導者：（公財）西宮スポーツセンタースポーツ指導員
- 申込みは随時受講希望体育館にて電話受付

開催施設	曜日	時間	電話番号	住所
塩瀬体育館	火	11:15～12:45	0797-62-2565	東山台5-10-1
甲武体育館	火	11:15～12:45	0798-52-5293	上田市5-15-25
松原体育館	火	14:15～15:45	0798-33-3878	松原町2-41
鳴尾体育館	木	13:15～14:45	0798-46-1333	上田西町4-43

- <注意事項>
- ・参加にあたって安全確認のため、参加者に血圧・心拍・体温の測定をお願いしています
 - ・検査（認知機能検査・体力測定等）は、入会月により受験できない場合があります
 - ・ご自身の体調に合わせて運動強度を調整してください。また、体調に関して気になることがある方は、かかりつけ医に相談したうえで参加のご判断を頂きますようお願いいたします

☆無料体験会開催☆

- 定員
1日5名
- 塩瀬体育館 6月17日・24日・7月15日・22日（火） 11:15～12:45
- 甲武体育館 6月17日・24日・7月15日・22日（火） 11:15～12:45
- 松原体育館 6月17日・24日・7月1日・8日（火） 14:15～15:45
- 鳴尾体育館 6月19日・26日・7月3日・10日（木） 13:15～14:45

体験会申込みは、体験希望の体育館へお電話申込み！
令和7年6月10日（火）10:00～（先着順）

※体験できるのは各施設のいずれかの日程のみ
※今までに教室の受講や体験に受講された方は参加できかねますのでご了承ください

<問合せ> 各ご希望施設へお電話ください ※電話番号上記に記載