

シニア向け

# コグニケア教室

## 受講生募集中

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！

### 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

#### 「健康状態の見える化」

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！



コグニケアのメソッドを西宮スポーツセンターのスポーツ指導員が研修・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♪

## 無料体験実施★

5月14日（木）10：00より  
希望体育館へ電話にて  
お申込みください！

【甲武体育館】 TEL:0798-52-5293

6月 2・9・16・23・30日（火） 11：15～12：45

【松原体育館】 TEL:0798-33-3878

6月 2・9・16・23・30日（火） 14：15～15：45

【鳴尾体育館】 TEL:0798-46-1333

6月 4・11・18・25日（木） 13：15～14：45

※赤線の日程は体力測定を行います

★塩瀬体育館 火曜日 11：15～12：45でも教室は開講していますが、  
無料体験会は実施しておりません

