

コグニサイズ講習

主催 三重県 一般社団法人三重県レクリエーション協会

日時 11月4日（月・祝）

9時～12時 受付8時45分～

会場 三重県総合文化センター

第2ギャラリー

講師 荒深 裕規 氏

日本福祉大学社会福祉総合研修センター コーディネーター
有限会社レクリエーションサポート代表
全国福祉レクリエーション・ネットワーク代表
福祉レクリエーション・ワーカー 著書：介護現場で使える体操

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）といます。

国立長寿医療研究センターホームページより



内容 コグニサイズの体験と効果の解説

対象者 17歳以上で内容に関心のある方 参加費 無料

定員 30名 ※定員を超えた場合は連絡します 受付完了の連絡はいたしません。

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ三重県レクリエーション協会事務局まで FAX かメール、郵送でお申込みください。締切 10月28日（月）

その他 動きやすい服装と靴でお越しください。会場は土足OKの会場です。

本講習会はレク資格取得時の「事業参加」「個々の活動の習得」単位となります。

悪天候等により中止する場合は、当協会ホームページにて掲載しますのでご確認ください。

当日の連絡先 090-2184-0006（津幡）

一般社団法人 三重県レクリエーション協会事務局 TEL059-246-9800 FAX059-246-9801

〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内 メールmie-rec@zvtv.ne.jp HP「三重県レク協会」で検索

コグニサイズ講習会（11/4）参加申込書

名前 _____ 性別 _____ 年齢 _____

携帯番号 _____ 住所 _____

職業・活動領域等 _____

★悪天候等で中止が危ぶまれる場合はホームページで確認をお願いします（困難な場合はし点を ）