

# 脳とからだのトレーニング教室

## 参加者募集



まずは**体験会**へご参加ください！

会場  
・  
日時

①かりやど憩いの家（星崎町2-208-7）  
令和8年5月19日（火）13時～14時



▲申し込みフォーム



②平地二区区民館（前田町75-1）  
令和8年6月1日（月）10時30分～11時30分

内容

- ◇ くもんの教材を使用した読み書き・計算（30分）
- ◇ 体操・コグニサイズ、レクリエーション（30分）



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・しりとり等）を組み合わせた取り組みの総称。

← 楽習の様子

対象者

### 市内在住の65歳以上の方

物忘れが気になる方、からだを動かしたい方、  
仲間づくりがしたい方にお勧めです。

※平地二区区民館会場のお申込みは、

平地一区・二区にお住まいの方を優先させていただく場合があります。

※初めてのお申込みの方が優先です。ご了承ください。

裏面も  
ご覧ください

## 定員や参加費はどうなっていますか？

- ・定員は各会場 **10名**まで（定員を超える申込みがあった場合は抽選）。
- ・体験会の定員はありません。
- ・体験会后、半年間の教室に参加する場合、教材費として **3,600円**が必要。

## 教室の様子を紹介します♪

レクリエーション中！  
ボーリングを  
楽しみました



体操中！  
ご自身の動ける範囲で  
やっています



## 参加者の声

- ◇ 教室に参加する事で、前向きになれました。
- ◇ 家にこもりがちだったので生活にはりができました。
- ◇ 出かけてくるのが楽しみでした。



令和7年度の教室参加者のうち、  
**8割以上の方の認知機能が**  
**「改善」または「現状維持」**しました！



申込み・問合せ

### 半田市福祉部健康課

申込みは、表面の二次元コードまたは電話、Eメールで。

TEL：0569(84)0662

E-mail: kenkou@city.handa.lg.jp