



楽しく健康寿命をのばそう!「コグニ倶楽部」が始まります

【問合わせ】健康課 ☎84-0662

今年度より、市と国立長寿医療研究センターと共同で「コグニ倶楽部」を実施します。ぜひご参加ください。

「コグニ倶楽部」とは?

コグニ倶楽部とは、介護予防を目指して、国立長寿医療研究センターが研究事業として実施する健康増進教室です。教室は以下の2つのコースがあり、いずれか1つに参加できます。(コースの振り分けは抽選により決定します。)

	内 容	開催場所
運動コース	スマートフォンアプリ利用による活動促進や市内公園で週2回ほどのウォーキングなどの運動。	七本木池公園 任坊山公園 半田運動公園
健康講座コース	専門家による数回の健康講座	雁宿ホール等



運動コースの様子

「コグニ倶楽部」参加のメリットは?

コグニ倶楽部に参加することで、身体や頭を使った活動、参加者同士の交流、健康増進に関する知識を得ることができ、認知機能や身体機能の維持または向上が見込まれます。

どのような人が「コグニ倶楽部」に参加できるの?

対象者は、市内在住の65歳以上の方で、一定基準(介護認定を受けていないなど)を満たす方です。

なお、対象者には、9月以降順次国立長寿医療研究センターからご案内を送付します。

※コグニ倶楽部への参加には、以下の説明会の参加が必須となります。

<説明会日程>

日 程	場 所	日 程	場 所
10月3日(月)	アイプラザ半田 講堂	10月4日(火)	雁宿ホール 大ホール
11月1日(火)		11月2日(水)	
12月1日(木)		12月2日(金)	

各日程、第1部(10時～)、第2部(13時30分～)の2回開催されますので、都合の合う時間にお越しください。(説明会は全て同じ内容です。事前予約は不要です。)

ご不明な点などありましたら、以下の問合わせ先にご連絡ください。

問合わせ

国立長寿医療研究センター コグニ倶楽部専用ダイヤル
☎ 0120-763-900 平日(月曜～金曜) 9時～18時

★コグニ倶楽部のスタッフを募集しています!興味のある方は、市ホームページをご覧ください。

