

令和元年度 認知症予防講習会 (ちばコグニサイズ普及事業)

「コグニサイズ」を学んでみませんか。

日時・場所

	日時	場所	定員
第1回	令和2年1月20日(月) 午後1時30分～午後4時30分 (開場:午後1時)	プラザ菜の花 3階 菜の花1・2・3・4 (千葉市中央区長洲1-8-1)	100名
第2回	令和2年1月21日(火) 午前9時30分～午後12時30分 (開場:午前9時)	千葉県教育会館新館501会議室 (千葉市中央区中央4-13-10)	100名
第3回	令和2年1月21日(火) 午後1時30分～午後4時30分 (開場:午後1時)	千葉県教育会館新館501会議室 (千葉市中央区中央4-13-10)	100名

※3回とも、同じ内容です。

対象 次の要件(1)(2)の両方を満たす方を対象とします(概ね3年間)

(1) 本講習会を受講後、千葉県内において、年に複数回、コグニサイズを取り入れた認知症・介護予防教室等を実施できる方

例: 所属施設で入所者(通所者)を対象に実施
住民向けコグニサイズ教室の開催等

(2) 地域におけるコグニサイズ普及の講師役として、受講者名簿への登録を承諾し、可能な範囲で、市町村が実施する介護予防教室等に協力できる方

(名簿は、所属施設等の所在する市町村に提供します。)

申込期限 令和元年11月8日(金)です(必着)

応募方法 千葉県高齢者福祉課認知症対策班宛て、電子メール又はFAXにて所定の申込書を送付してお申込みください

(申込書は県庁ホームページ等で御確認ください)

申込先・問い合わせ先

千葉県健康福祉部高齢者福祉課 認知症対策推進班

TEL: 043-223-2409

FAX: 043-227-0050

E-mail: kourei6@mz.pref.chiba.lg.jp

この事業は、千葉県が国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターに委託して実施しています。

「コグニサイズ」とは

国立長寿医療研究センターが開発、普及推進している、「**コグニッション**（計算やしりとりなどの認知課題）」と「**エクササイズ**（運動）」を組み合わせた、認知症予防を目的とした取組です。

例えば、足踏み運動をしながら計算問題を解くなど、頭と体を両方同時に働かせるエクササイズです。



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」



会場案内図

第1回

プラザ菜の花 3階 菜の花1・2・3・4
(千葉市中央区長洲1-8-1)

第2回・第3回

千葉県教育会館新館501会議室
(千葉市中央区中央4-13-10)

いずれも公共交通機関を御利用ください。