

# 四條畷学園大学リハビリテーション学部共催 —作業療法士から学ぶ—

## 認知症予防体操プログラム「コグニサイズ」

# 11月23日(木・祝) 14:00~15:30

## 認知症予防&気分リフレッシュ!

最近物忘れが多くなってきたけど  
何か家で気軽に予防できること  
ないかなあ・・・

コグニサイズは  
椅子に座って行える軽い運動を  
しながら認知症予防にも効果のある  
プログラムだよ



**会場：大東市立歴史とスポーツふれあいセンター 多目的室1**

**内容：軽い運動をしながら脳の活動も活性化するプログラムです。**

**講師：野口 裕美 教授 (作業療法士・理学療法士)**

**対象：50歳以上 参加料：無料 定員：16名 (要事前予約)**

**持ち物：タオル、筆記用具、水分補給用の飲み物**

**服装：動きやすい服装、靴 (スニーカー等)**

**お申込み 大東市立歴史とスポーツふれあいセンター**

**お問い合わせ Tel:072-876-7011 Fax:072-876-7702**

