



# コミュニティーのこのこ



1月31日、今日は2部構成で、前半はフレイル予防の出前講座、「頭生き生きもの忘れ予防講座」を理学療法士の西田先生にお願いし、後半は消費生活コーディネーターのミニ講座、さらに社協の間根山さんからのお知らせなど盛りだくさんの1日となりました。出前講座では認知症は老化現象ではなく病気なので加齢によるもの忘れとは違うということ、ライフスタイルを改善し、心身の健康管理やその他の活動で予防しようというお話とコグニサイズで脳と体に刺激を与えました。



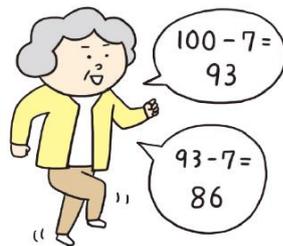
大勢の参加で一杯です



講師の西田先生



輪になってレッツコグニサイズ！



自分の手足なのに思うように動かない💧

コグニサイズとは・・・

|        |            |
|--------|------------|
| コグニション | 頭を使う認知課題   |
| +      |            |
| エクササイズ | 体を使う運動課題   |
| ↓      |            |
| コグニサイズ | 頭と体を使う複合課題 |



コーディネーターの古谷さんと他地区の女性コーディネーターさんお二人



悪徳商法に気を付けて！  
一人で悩まず相談を！