

「コグニケア」[®] HOS小阪カルチャースクール校



「コグニケア」は神戸大学が開発した、認知症予防・健康づくりサービスです。

★コグニケア講座情報★
 日程：毎週 火曜/木曜 10:30~11:30
 定員：各クラス20名
 会費：6,600円（税込）/月（週1回）
 会場：ボウリングスペースhit 3階スタジオ
 （大阪府東大阪市小阪2丁目18-17）
 内容：「頭と体の運動教室」の実施

●講座ではどんなことをするの？●

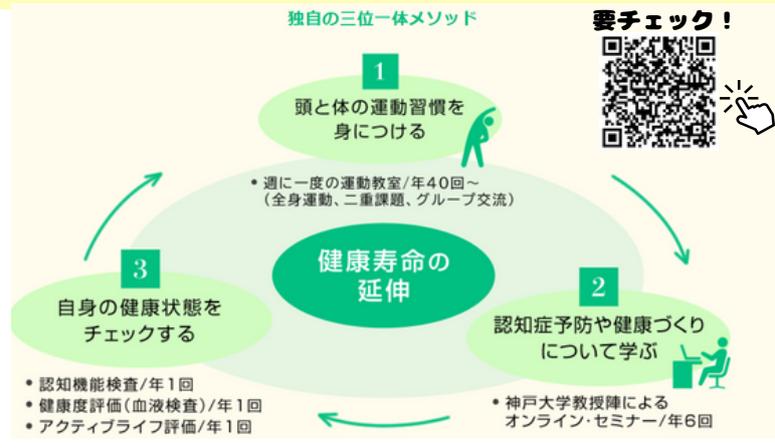
「頭と体の運動教室」を実施！

「準備運動⇒筋トレ⇒**二重課題運動**⇒有酸素運動⇒クールダウン」を実施します。
 ※二重課題運動・・・脳トレ×運動など、同時に2つ以上のことを実施すること

こちらの講座に通っていただくと、二重課題運動やその他運動を継続して実施するので脳に非常に良い影響を与えるとともに、生活習慣病や認知症予防にも繋がります。

講座に通っていただくと、他にもこんなメリットが！

- ①認知症予防や健康づくりについて学ぶ
神戸大学教授陣による「セミナー」受講
（2ヶ月に1回）
 - ②自身の健康状態や現状の認知機能の状態
などの検査（年に1回）
- 3つのメリットがパッケージされた講座です！
追加料金はございません！



興味を持たれた方！まずは一度、ご参加ください！

★コグニケア入会説明会★

日時：4/24（月）10:30~11:30
 4/26（水）10:30~11:30
 対象：50歳以上の方
 料金：500円（税込）/回
 場所：ボウリングスペースhit 3階スタジオ
 内容：①「コグニケアって何？」など
 詳細の説明動画の視聴（約30分）

★現在開講中のクラスでも随時体験受付中！★

日時：毎週火曜日/木曜日 10:30~11:30
 対象：50歳以上の方
 料金：500円（税込）/回
 場所：ボウリングスペースhit 3階スタジオ
 内容：「頭と体の運動教室」の体験

ご家族の方、お知り合いの方など・・・
 まずは「コグニケア」を体験してみませんか？
 ご参加、お待ちしております！

- ②「頭と体の運動教室」の体験
（約30分）

詳細、体験申し込みはコチラ！
 TEL:06-6724-0372

