

コグニケアに興味を持ったみなさまへ

# 体験会を実施中です!

参加費  
**500円**

ご予約はお電話にて / 詳細は右のQRコードから

# TEL.06-6724-0372



# コグニケア<sup>®</sup>

## HOS小阪カルチャースクール校

### ★ コグニケア講座情報 ★

日程	毎週火曜日 10:30~11:30
定員	20名 (対象: 50歳以上の方)
会費	6,600円(税込) / 月(週1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」の実施、 「コグニケアって何?」などの詳細説明、 「健康づくりセミナー」「身体機能や認知機能検査」の説明

### 今なら入会特典がもらえる!

ご体験日から一週間以内のご入会手続きで

入会金(通常4,400円)

事務手数料(通常3,300円)

初月度月会費(通常6,600円)

# 0円

※6ヶ月継続が条件となります。

始めるなら  
今がお得!



### よくある質問

#### | 受講の条件はありますか?

説明会では「歩行が可能で一人で簡単な体操ができる体力がある方」とお伝えしていますが、基本的に健康な方であればコグニケアの受講は可能です。もし体調、血圧や心拍などに不安があるという場合には、かかりつけ医に相談したうえで参加のご判断をいただきますようお願いいたします。

#### | どのような年齢層の方が参加していますか?

現在は50代から80代と幅広い方々に受講いただいています。そして全体を平均すると70代が中心層となっています。とはいえ特に年齢制限をしておりませんので、受講の条件を満たしている方であればどなたでもご参加いただくことが可能です。

#### | 二重課題運動って何ですか?

運動と脳トレを組み合わせるなど、同時に二つの課題を処理・実行するトレーニングを指します。頭を複雑に働かせると同時に身体を動かします。

体験料  
**500円**

現在開講中のクラスにて  
随時体験受付中!

■お問い合わせ先はこちら

**HOS小阪カルチャースクール**

〒577-0803 東大阪市下小阪2丁目11-7

受付時間 10:00~20:00  
(日曜10:00~16:00)

# TEL.06-6724-0372

<https://www.kosaka-culture.com> HOS小阪カルチャースクール Q

無料駐車場  
**250台  
完備!**

お車でも  
通いやすい!

※3時間までとなります。



■説明会・講座会場はこちら

**HOSボウリングスペースhit**

〒577-0801 東大阪市小阪2丁目18-17

利用時間 平日・土曜/10:00~22:30  
日曜日・祝日/9:30~20:00  
365日無休  
※イベントなどにより閉店時刻が変動する場合がございます。

# TEL.06-6782-8405

<https://www.bowling-space-hit.com> HOSボウリングスペースhit Q

施設1階駐車場  
および  
近隣平面駐車場  
合わせて  
**250台  
完備!**

