

55歳以上で始めるならいま!!

令和8年度



SANDA CITY

三田市

×



神戸大学

コグニケア

参加
無料

コグニケアとは...

認知症や生活習慣病、フレイル(老化による活力低下)の予防を目的に神戸大学が開発したプログラム
「頭と体の運動教室」+「健康づくりセミナー」+「健康状態の見える化」の3つの要素がパッケージされています。
この三位一体のメソッドは、認知症のみならず糖尿病や高血圧などの生活習慣病、さらにはフレイルの予防対策にもつながっています。

1 体験会どちらかに参加 各定員40名 ※要申込み(裏面へ)

体力測定や、コグニケア運動教室等が体験できます!

場所: ウッディタウン市民センター 2階 大集会室

測定した結果表をプレゼント!

日時: 9月10日(木)
10:00~12:00頃

もしくは

日時: 9月12日(土)
10:00~12:00頃

2 希望者はコグニケア・オリエンテーションに参加 ※定員40名

場所: ウッディタウン市民センター 2階 大集会室

日時: 9月24日(木) 9:30~12:00頃

内容: 事業説明会・体力測定会・オンライン接続テスト

3 10月~3月にかけてオンラインプログラムに参加

※通信にかかる費用などは自己負担

- 週1回のコグニケア運動教室に加え、
最大週2回のフィットネス教室

※曜日・時間帯は複数から選択可能

- 健康づくりセミナー

- 健康チェック

※詳細は裏面へ

zoom

	日	月	火	水	木	金	土
09:00		認知症予防教室	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)
09:30		認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)
10:00		認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)
10:30		認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)
11:00	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)
11:30	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)	認知症(認知)
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							

体力測定会でプログラム参加前後を比較!

日時・場所はプログラム参加者へご案内します。

体験会申込み

対象者 : 55歳以上の三田市民であり、
過去にオンラインプログラムに参加したことがない人

申込み期限 : 8月26日(水)

定員 : 各体験会 40名まで ※多数の場合抽選
(体験会に参加したことがない方を優先します)

市ホームページ内
申込みフォーム
(24時間受付)



もしくは

お電話

(受付時間 : 平日 9:00 ~ 17:15)

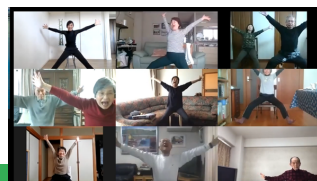
三田市役所 高齢者支援課
079-559-5070

「体験会の申込み」
とお伝えください。

各プログラム内容について



☎詳細は市ホームページ
運動教室の内容も紹介しています！



健康づくりセミナー

神戸大学教授陣による、
オンライン・セミナー

オンラインでの運動教室

コグニクラス

認知症予防に有効な運動クラス

ウェルネスクラス

筋トレ・ヨガ・ストレッチなど

健康チェック

- ・認知機能検査
- ・デジタル体力測定
- ・健康度評価 など



お問い合わせ先

三田市三輪2丁目1-1

三田市役所 高齢者支援課 電話 079-559-5070

(受付時間 : 平日 9:00 ~ 17:15)