

55歳以上の三田市民限定！！

三田市 × 神戸大学 コグニケア

参加 無料

令和7年度

コグニケアとは...

生活習慣病やフレイル(老化による活力低下)、認知症の予防を目的にし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30名 **※要申込み(裏面へ)**

デジタル体力測定や、コグニケア運動教室が体験できます！



測定した結果表をプレゼント！

ウッディタウン市民センター
2階 大集会室

日時：9月6日(土)
10:00～12:00頃

フラワータウン市民センター
1階 ホール

日時：9月12日(金)
10:00～12:00頃

2 希望者はコグニケア・オープニングに参加 ※定員30名(多数の場合抽選)

場所：ウッディタウン市民センター 2階 多目的ホール


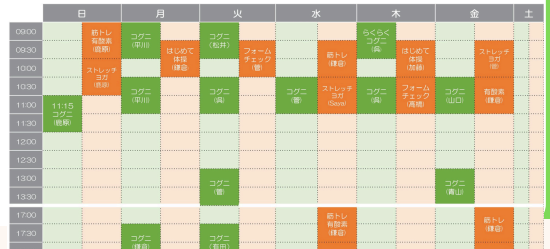
日時：9月26日(金) 9:30～12:00頃

内容：事業説明会・デジタル体力測定会・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

デジタル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、
過去に本プログラムに参加したことがない人
申込み期限 : 8月20日(水)
定員 : 各体験会 30名まで ※多数の場合抽選

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)

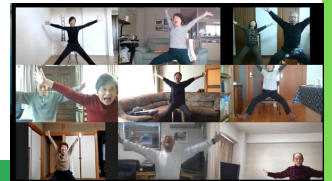
三田市役所 高齢者支援課
079-559-5070

「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!



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

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)