

オンライン型eコグニケア

～自宅で健康に！～

参加者
募集中

「コグニケア」って何？

認知症や生活習慣病の予防に良いとされる研究結果をもとに、神戸大学が開発したヘルスケアサービスです。

①頭と体の運動教室 ②健康づくりセミナー ③健康状態の見える化
この3つがパッケージ化されています。

1 頭と体の運動教室

ストレッチや筋トレを組み合わせた全身運動や運動と脳トレを同時に行う二重課題運動を1時間程度行います。



二重課題運動
紹介動画



全身運動
紹介動画

独自の三位一体メソッド



2 健康づくりセミナー

認知症予防や健康づくりに関するテーマについて、専門家が講話を行います。

(例)

「認知症予防の最新のエビデンス」
「がんとロコモティブシンドローム」

3 健康状態の見える化

年1回の各種検査により、健康度や認知機能の状態をチェックすることができます。

- ・ 認知機能検査
- ・ 採血による健康度評価
- ・ 生活習慣チェック



募集要件

- ・ 55歳以上の市内在住者
- ・ ZOOMが使用できる電子端末（スマホ、タブレット、PC等）を持っている
- ・ 自宅のインターネット環境が整っている（Wi-Fi環境推奨）
- ・ 令和4年度市で実施のコグニケア事業に参加していない

実施期間

10月～3月

参加費

無料※通信費・電気代等は自己負担

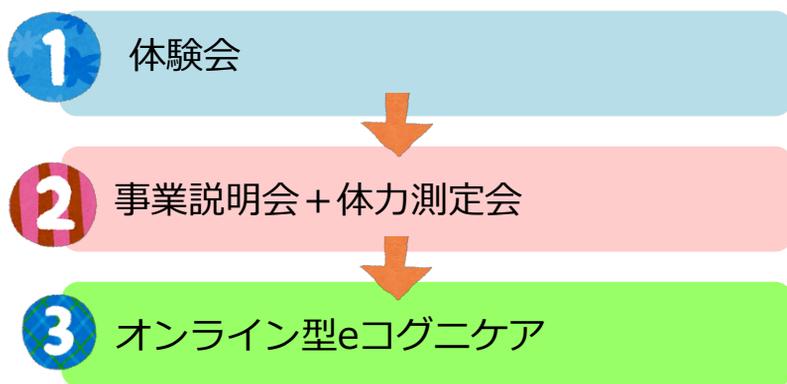
スケジュール

週1回のコグニケア運動教室に加え、最大週2回フィットネスクラスに参加できます。
曜日・時間帯は複数の選択肢の中からお選びいただけます！
健康づくりセミナー・健康チェックは随時ご案内させていただきます。

まずは体験会に
ご参加ください！
(詳細は裏面)

オンライン型eコグニケア 体験会を開催します！

オンライン型eコグニケア 受講までの流れ



会場に集合して実施
します。
※この2回はオンラインでは
ありません。



オンラインで実施します

コグニケアとはどんなものか、ぜひ一度体験してみてください！
今後も継続の希望がある方は事業説明会 + 体力測定会にご参加ください

体験会のご案内

対象年齢：55歳以上の市内在住者

日 時：①9月13日（水）13時から15時
②9月16日（土）14時15分から16時15分
※①または②のいずれか

場 所：①9月13日…総合福祉保健センター
②9月16日…まちづくり協働センター

定 員：各日15名 ※多数の場合抽選

申込期間：8月1日～8月18日

備 考：事業説明会 + 体力測定は9月27日（水）13時～16時に総合福祉
保健センターで実施します。当日、ZOOM接続にトライします。

申し込み：下記のURLまたはQRコードからお申込みください。
<https://logoform.jp/form/hyogo-sanda/314717>



○お問い合わせ○

三田市いきいき高齢者支援課 三田市三輪2丁目1-1

TEL 079-559-5070 FAX 079-563-7776