

認定 NPO 法人 東京都中途失聴・難聴者協会

【女性部 6 月企画ご案内】

## コグニサイズ健康教室 第3弾！

コグニサイズとは、「コグニション（認知）」と「エクササイズ（運動）」を組み合わせた造語。頭と体を動かしながら脳と足腰を活性化させる運動プログラムです。例えば…指を 1～10 まで数えながら折る、数えながら反対の手ではグーチョキパー、さらに足踏みまで加わって…これを一度にやるのはなかなか難しそう…こんなことを分かりやすい説明付きで楽しく行います。

ラダーを使ったコグニサイズも好評です。笑いと拍手が沸き起こる楽しい教室体を動かしながら大いに笑いましょう♪

男性はもちろん、お子さんも一緒にどうぞ！

皆さまのご参加をお待ちしています。

講 師：中島 順司氏（健康寿命サポートサワデー）  
国立長寿医療研究センター認定コグニサイズインストラクター

日 時：2026 年 6 月 6 日（土）13:30～15:30  
（受付開始 13:00）

会 場：東京都障害者福社会館 教室

定 員：25 名

持ち物：フェイスタオル 飲み物 動きやすい服装・履物でお越しください

参加費：協会員 300 円 非会員 800 円

情報保障：要約筆記

申し込み・問い合わせ先 明田 FAX 03-3618-7352

Mail [akechan\\_37ko@am.em-net.ne.jp](mailto:akechan_37ko@am.em-net.ne.jp)



（コグニサイズラダー）