

しあわせづくりセミナー

いきいき！脳トレ体操

～健康に暮らし続けるためにできること～
認知症のお話と脳トレ！デュアルタスクやってみよう！！

デュアルタスクとは？

運動の課題



歩く、足踏する など

認知の課題

$$\begin{array}{l} 12-8= \\ 21-5= \\ 9+7= \\ 17+4= \end{array}$$



計算、しりとり など

デュアルタスクとは二重課題ともいい、2つのことを同時に行う「ながら運動」のことです。
運動機能と思考機能をつかさどる前頭葉を刺激し、脳を活性化する運動です。

講師

長岡京市東地域包括支援センター 長岡京市南地域包括支援センター
長山 博子 さん 佐治 里依 さん

開催日時

2023年10月13日(金)
10:30～11:30(10:00受付開始)

定員・参加費

定員:30名/参加費:無料

持ち物

動きやすい服装でお越しください

会場

京都信用金庫長岡支店
2階 コミュニティホール

京都信用金庫

長岡支店

長岡京市開田3丁目3-1
TEL(075)951-6161

協力:長岡京市高齢介護課・長岡京市各地域包括支援センター・
長岡京市総合生活支援センター

キリトリ線

「いきいき！脳トレ体操」申込書

フリガナ		電話番号
お名前	()	—
ご住所		

【お客様の個人情報のお取り扱い】お客様からご提供いただいた個人情報(本書面の情報を含む)は、参加申込にのみ使用し、他には使用いたしません。