

運動をしながら脳を刺激

簡単脳トレ

コグニサイズ

～コグニサイズ（脳も体も健康に）～

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した**高齢者の認知機能維持・向上**を目的とした取り組みの総称であり「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です。体と頭を同時に使うことで脳が活性化され認知症予防に効果があります。椅子に座り足踏みをしながら、3と5の倍数で手をたたきミニゲームなど簡単な運動なのでゲーム感覚で参加できます！

セミナー内容

13:30～14:00 **シルバー人材センター紹介** 公益社団法人福岡県シルバー人材センター連合会

14:00～15:30 **基調講演** 初めに座学を行います。その後、コグニサイズ運動を行います。

- ・ 認知症は予防できるの？
- ・ 脳を元気にする方法
- ・ コグニサイズ運動

※当日は動きやすい格好でお越しください。

参加費
無料

日時 2021年 **2月26日** 金 13:30～15:30 (受付開始/13:00)

場所 **大博多ビル11階1120**

福岡市博多区博多駅前 2-20-1

定員 **50**名 (応募多数の場合は選考)

参加対象 福岡県内にお住まいの60歳以上の方でシルバー人材センター会員になって就業していただける方が対象となっております。

申込〆切 2021年 **2月16日** 火 〆切

申込方法 裏面にある申込用紙に必要事項をご記入の上、お住まいの地域のシルバー人材センターに提出いただくか、FAXまたは郵送でお申し込みください。

参加決定 応募者多数の場合、選考基準に従い決定させていただきます。参加決定者にのみ、連絡します。

**新型コロナウイルス感染
予防対策実施中！**

【参加ご希望の皆様へ】誠に恐れ入りますが、お越しの際にはお客様に手指消毒と検温を実施させていただきます。発熱や咳等の風邪症状が見られる方はご参加をご遠慮ください。



講師

杉谷 太

国立長寿医療研究センター認知症予防運動プログラム『コグニサイズ』指導者。脳神経外科他、様々な専門分野の医療を提供する緊急病院で医療ソーシャルワーカーとして勤務。普段は社長業の傍ら、介護支援専門員として認知症の方々の生活支援を行っている。



お申し込み・問い合わせ

公益社団法人
福岡県シルバー人材センター連合会

〒812-0046 福岡市博多区吉塚本町9-15 福岡県中小企業振興センタービル8階

TEL.092-292-1857 / FAX.092-623-5677

シニア応援セミナー（脳トレコグニサイズ）申込書 (No.40303)

ふりがな			性別	どちらかに○をつけて下さい
氏名			男・女	非会員・シルバー会員
生年月日	大正 昭和	年	月	日
				年齢
				歳
住所	〒 ー ※マンション・アパート名、部屋番号までご記入願います。			
電話番号	自宅 ()	ー		
	携帯 ()	ー		
	FAX ()	ー		

このセミナーをどのようにして知りましたか（該当する数字に1つ○を付けて下さい。）

1. シルバー人材センター 2. ハローワーク 3. 市町村広報誌 4. 新聞 5. テレビ
6. シルバー会員、知人の紹介 7. ホームページ 8. セミナー 9. その他()

参加選考基準としますの以下記の必要項目に記入して下さい。

申込の動機 (具体的に 記入下さい)		
非会員の方にお尋ねします。	① シルバー人材センターへの入会意思がありますか (あり・検討中・なし) ② 希望する就業の職種 () () () ③ セミナー終了後すぐに働くことができますか (はい・いいえ) いいえの場合の理由を記載ください _____ ④ 週に何日程度働くことができますか () 日程度	
会員の方にお尋ねします。	1. 職種転換希望の方	理由は何ですか？
	2. 就業希望の方	希望職種・頻度を教えてください。()・週()日

ご意見・ご要望など

シルバー人材センターのイメージ又は期待することを教えてください。今後の運営の参考にさせていただきます。

個人情報の取り扱いについては「個人情報保護法方針」を（公社）福岡県シルバー人材センター連合会のホームページ等でご確認ください。（ホームページアドレス：https://www.fscr.or.jp）

セミナー申込及びセミナーにより取得した個人情報は、「高齢者活躍人材確保育成事業」におけるセミナーのほか、高齢者の就業支援のため、本事業の委託者である厚生労働省福岡労働局において使用すること、更に本事業における就業支援のため（公社）福岡県シルバー人材センター連合会及び地域シルバー人材センターと共有することについてもご了承ください。

上記の取り扱いに関して同意いただけましたら、次の署名欄に自署願います。

令和 年 月 日 署名： _____



申込FAX番号 092-623-5677 問合せ番号 092-292-1857

公益社団法人 福岡県シルバー人材センター連合会

〒812-0046 福岡市博多区吉塚本町9番15号 福岡県中小企業振興センタービル8階