

市役所介護高齢課ならびに地域包括支援センターにて

コグニサイズ&コグニライフ DVDを貸出します！！

【神奈川県版】運動で認知症予防！ コグニサイズ&コグニライフ

DVDを貸出します！

神奈川県では、包括協定を締結している第一生命保険株式会社の協力を得て、誰でも気軽にコグニサイズを学び、実践できるDVDを作成しました。



指導者がいなくても、コグニサイズを体験できます！



「チャプターメニュー」

(1チャプター3～4分)

◎コグニサイズ

- 2 バンザイステップ
- 3 五十音ステップ
- 4 ラダーステップ

◎コグニライフ

- 5 通勤
- 6 買い物
- 7 掃除

1 認知症について



伊勢原市内にお住まいの方や事業所の方へ DVD の貸出を致します。貸出をご希望される方は、市役所介護高齢課又はお住まいの地区の地域包括支援センターまでお申し出ください。

コグニサイズのやり方がわからない方は地域包括支援センターにて、ご相談できますのでお気軽にご連絡ください。

担当 伊勢原市役所介護高齢課高齢者支援係 電話 94-4711 内線 1135
伊勢原東部地域包括支援センター花たば 電話 97-4755
伊勢原西部地域包括支援センター 電話 95-2111
伊勢原南部地域包括支援センター 電話 71-6616
伊勢原中部地域包括支援センター 電話 92-4091

