




令和4年度 第11回

とやま健康パーク

# 「3月の健康講座のお知らせ」

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で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。コグニサイズを体験し、自分の体と脳の動きをチェックしてみましょう！ うっかり物忘れが始まる前からの取り組みが大事です。

どなたでも、お気軽に、是非、ご参加ください。

|   |  |
|---|--|
| 日時  | 3月4日(土) 13:30~14:40  |
| テーマ   | <p>コグニサイズ体験講座<br/>「コグニサイズで身体と脳を活性化しよう！」</p> <p>講師：コグニサイズ指導者<br/>(南砺市民病院 地域リハビリテーション科 作業療法士)<br/><b>野尻可南子 氏</b></p>  |
| <p>《準備するもの・注意等》<br/>動きやすい服装でご参加ください。<br/>内履きシューズをご持参ください。</p> |  |

○参加される方は、当日の検温、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。

- \* 会場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)又は生命科学館オープンスペース
- \* 受付：13:00より受付を開始いたします。
- \* 定員：20名程
- \* 申込：受講ご希望の方は、下記の受講申込書をFAX又は電話でお申し込みください。
- \* 申込締切：3月1日又は定員に達した日(※定員に達した時点で締め切ります)

**参加費無料!**

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては急遽開催を中止する場合があります。

----- キ リ ト リ 線 -----



## 令和4年度「3月4日の健康講座」受講申込書

|      |                        |
|------|------------------------|
| 氏名   |                        |
| 電話番号 | (携帯・自宅・勤務先・その他)<br>— — |

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へFAXしてください。  
(FAX: 076-428-0831)

|            |     |     |      |
|------------|-----|-----|------|
| ブラザ<br>記入欄 | 受付日 | 受付者 | 受付No |
|            | /   |     |      |

## 【お問い合わせ、お申し込み先】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク） 〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

ホームページ：<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

フェイスブック：<https://www.facebook.com/toyamakenkoupark/>

\*\*\*\*\* 参加申込みをされる前に下記の 1 と 2 をお読みください \*\*\*\*\*

### 1. 参加申し込みをされる方へ

- とやま健康パークでは新型コロナウイルス感染拡大予防として 3 密を避けるため、募集定員を少なくして開催いたします。
- 講座では新型コロナウイルス感染防止対策として、手指消毒用アルコールの設置、手の触れる個所の消毒、室内の換気、ソーシャルディスタンスを配慮し会場設営等を行います。
- 参加者の方には、当日、受付にて検温（非接触）をしていただきますが、体調に不安があると判断した場合は参加をお断りする場合があります。
- 以下のような場合は参加をご遠慮願います。
  - ・発熱（37.4 度以上）している場合。
  - ・咳やくしゃみ、痰、のどの痛みなど風邪症状（軽い場合も含）、息苦しさや倦怠感、嗅覚や味覚を感じにくい等の症状がある場合。
  - ・身近な方（ご家族、ご友人、職場の同僚など）に上記のような症状のある方、もしくはコロナウイルス感染又は感染の疑いのある場合。
  - ・過去 7 日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航歴があり、自宅待機を求められている場合。

### 2. 申込された方への注意事項

- ※申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願い致します。
- ※定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）

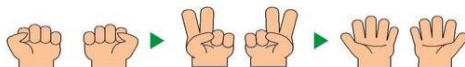
#### やってみよう！ 指体操

下の図のような順序で指を動かす。

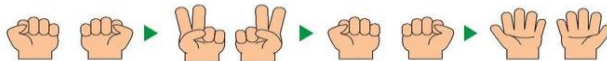


<一人じゃんけん1>

1. 両手同時に、「グー・チョキ・パー」を繰り返す。



2. 両手同時に、「グー・チョキ・グー・パー」を繰り返す。



3. 右手は「グー・パー・グー・チョキ」の順序で、左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順序で同時に出す。

