

認知症予防

コグニ倶楽部が始まります

本市では、認知症予防のための新たな取り組みであるコグニ倶楽部を国立長寿医療研究センターと共同で実施します。

コグニ倶楽部とは？

認知症予防を目指して国立長寿医療研究センターが研究事業として実施する健康増進教室です。運動コース(スマートフォンアプリ利用による活動促進や市内公園で週2回ほどのウォーキングなどの運動)と健康講座コース(専門家による数回の健康講座)の2つのコースのいずれかに参加できます(コースの振り分けは抽選)。



コグニ倶楽部への参加のメリットは？

認知症を予防するためのさまざまな活動の実践や、皆さんの健康に役立つ情報が得られます。また、参加期間中に健康チェックを受けることで、自分の健康状態と、その変化などを知ることができます。

どのような人がコグニ倶楽部に参加できるの？

市内在住の65歳以上の人で、一定の基準(介護認定を受けていないなど)を満たす人に、9月末ごろから地区ごとにコグニ倶楽部の案内を順次郵送します。参加申込はまだできませんので、封筒の内容物を確認し、まずは説明会へ参加してください。

このような封筒が届きます



コグニ倶楽部はどこで行うの？

運動コースは市内の公園を拠点として開催されます。健康講座コースは総合文化センターなどで実施予定です。

問 国立長寿医療研究センター(☎0120-763-900・平日9時～18時)

景観まちあるき ～犬山城下町～

さまざまなまちの風景に出会いながら、刈谷のまちの魅力につながるヒントを探します。今回は犬山城下町に出かけます。

時 10月21日(木) 8時30分～17時(予備日11月18日(木))

場 犬山市(市役所集合・解散、バスで移動)

内 ▶講義「歴史まちづくり・あれこれ」

▶景観まちあるき…歴史的な建物や町並みの保存活用をしている犬山城下町の見学(犬山城の見学はありません)

講 瀬口哲夫氏(名古屋市立大学名誉教授)

対 市内在住の小学4年生以上(小学生は保護者同伴)で、今後アンケートなどに協力ができ、2時間程度のまち歩きができる人 ※予備日を含め参加できる人に限ります。

定 20人 ※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選とし、結果は10月8日(金)までに、全員に連絡します。

持 昼食代または弁当、筆記具

申 9月30日(木)(必着)までに、①「景観まちあるき」、②申込者全員の氏名(フリガナ)・年齢・携帯電話の番号(お持ちでない人は固定電話)、③郵便番号・住所、④この講座で学びたいことをハガキ、FAX(23-9331)またはEメール(machi@city.kariya.lg.jp)でまちづくり推進課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

※1応募につき4人まで

問 まちづくり推進課(☎62-1022) ID 1008857

