

脳の機能を活性化！認知症の予防と健康促進！



姫路市
認知症予防支援プログラム

予約制

コグニサイズ教室

姫路中央病院認知症疾患医療センター

毎月2回実施

第1火曜 姫路総合福祉会館

第3金曜 すこやかセンター

13：30～14：30

コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みのことです。継続して取り組むことにより、からだの健康維持と認知症発症を遅らせる効果があります。



2026年度

姫路市総合福祉会館 姫路市安田3丁目1番地	すこやかセンター 姫路市市之郷1006-8
4月7日(火) 13:30~14:30	4月30日(木) 13:30~14:30
5月19日(火) 13:30~14:30	5月15日(金) 13:30~14:30
6月2日(火) 13:30~14:30 ☆認知機能測定日	6月19日(金) 13:30~14:30 ☆認知機能測定日
7月7日(火) 13:30~14:30	7月17日(金) 13:30~14:30
8月4日(火) 13:30~14:30	8月21日(金) 13:30~14:30
9月1日(火) 13:30~14:30	9月18日(金) 13:30~14:30
10月6日(火) 13:30~14:30 ☆認知機能測定日	10月16日(金) 13:30~14:30 ☆認知機能測定日
11月10日(火) 13:30~14:30 ☆認知機能測定日	11月20日(金) 13:30~14:30 ☆認知機能測定日
12月1日(火) 13:30~14:30	12月18日(金) 13:30~14:30
1月5日(火) 13:30~14:30	1月15日(金) 13:30~14:30
2月2日(火) 13:30~14:30	2月19日(金) 13:30~14:30
3月2日(火) 13:30~14:30	3月19日(金) 13:30~14:30

※運動・認知機能測定を定期的に実施します

～お申し込み先～

参加希望の方は下記までご連絡ください

姫路中央病院 認知症疾患医療センター

電話番号 079-235-5000

受付時間 9:00~17:00

(日曜・祝日・年末年始を除く)