

e コグニケア体験会を開催します

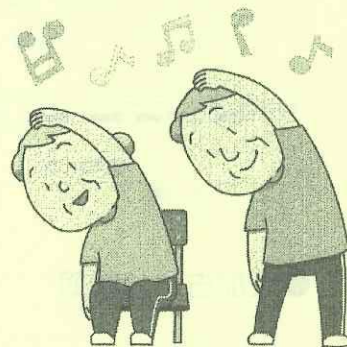
主催	加古川市
日時	令和4年8月1日（月）、4日（木）、10日（水） いずれも午後2時～
場所	8月1日（月） 加古川西公民館 8月4日（木） 東加古川公民館 8月10日（水） ウェルネージかこがわ
内容	<p>パソコンやタブレットからZoomを利用して、フレイル予防のための運動やデジタル体力測定を自宅で行うことができる「オンライン型eコグニケア」の体験会を開催します。</p> <p>興味のある方はぜひお気軽にご参加ください。 当日は動きやすい服装でタオル、飲み物をご持参ください。</p> <p>(<input type="checkbox"/> 初めて)</p>
対象（参加者）	<p>下記の①、②の全てに当てはまる人</p> <p>①加古川市内に住民票がある後期高齢者医療被保険者 ②自立した運動が可能な人</p>
定員	各会場30名
参加費	無料
申込先・方法	7月25日（月）までに下記連絡先へ電話にての申し込み 加古川市役所 市民健康課 427-9585
目的・背景 その他	
市ホームページ	<input type="checkbox"/> 掲載済み
広報かこがわ	7月号に掲載

eコグニケア体験会に参加しませんか？

コグニケアとは、認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされる研究成果をもとに神戸大学の研究者が開発した、ヘルスケア・サービスです。研究で得られた知見を、**頭と体の運動教室、健康状態の見える化でフレイル予防、認知症予防、生活習慣病予防**のための具体的な日常行動に結びつけます。

こんな人にオススメです

- これからも頭と体の健康を保ち続けたい方
- 生活習慣病や物忘れが気になり始めた方
- 免疫力を高めたいと考えている方
- 仕事を辞めてから、体や頭を動かす機会が減っている方
- ストレスを溜め込みやすい方



コロナ禍でも安心！ご自宅でパソコンやタブレットからZoom^{ズーム}を利用して受講する「オンライン型eコグニケア」の体験会を3会場で開催します。オンラインで大丈夫かな？どんなことをするのか？という疑問を対面で説明し、体験いただけます。

<対象者> 次の①～③のすべてにあてはまる人

- ① 市内に住所を有する後期高齢者医療被保険者
- ② 自立した運動が可能な人
- ③ メールやインターネットができるパソコンやタブレット等をお持ちで、その操作が可能な人（操作は家族の方でも可）

<日時および会場>

- ① 令和4年8月1日（月） 14：00～ : 加古川西公民館
- ② 令和4年8月4日（木） 14：00～ : 東加古川公民館
- ③ 令和4年8月10日（水） 14：00～ : ウェルネージかこがわ

※受付開始は13：50から行います。

※各会場の周辺図は裏面に掲載しています。

<定員> 各会場30名

<料金> 無料

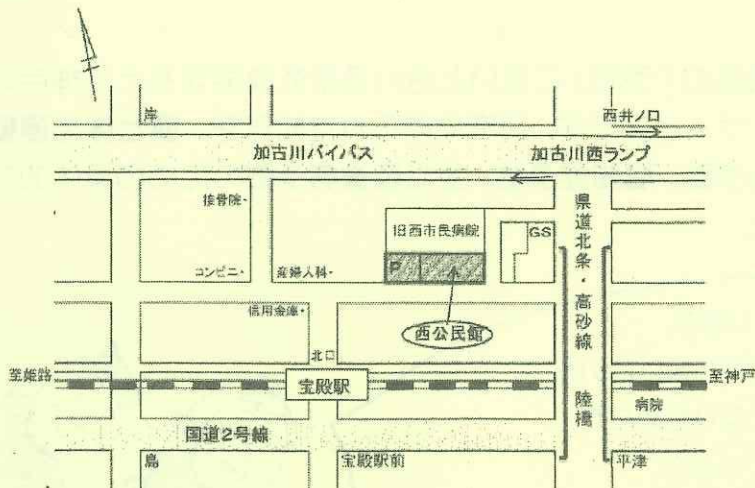
<持ってくるもの> タオル、動きやすい服装、飲み物（会場内に自動販売機はありません）

<申し込み> 7月25日（月）までに問い合わせ先に電話で申し込み

<問い合わせ先> 加古川市役所 国民健康保険課（市民健康課内） ☎427-9585

【会場周辺図】

●加古川西公民館



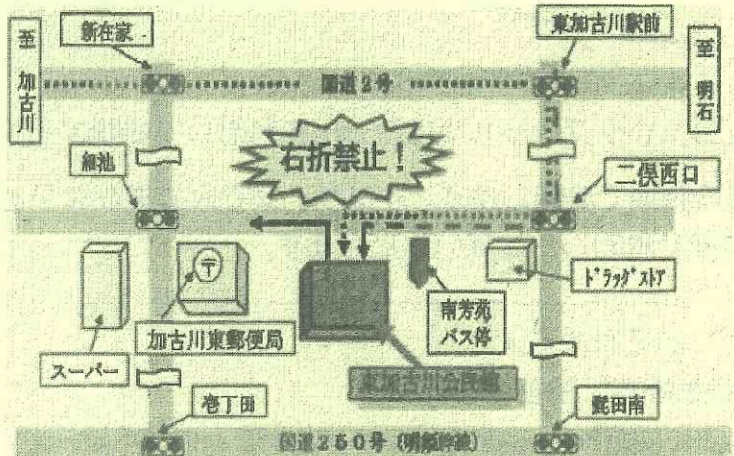
◎車以外

JR宝殿駅北口から徒歩5分

◎車

- ・加古川バイパスより
加古川西ランプを降りて南へ
1つ目の信号を右折
- ・国道2号線より
平津交差点を北へ、陸橋を越えて
1つ目の信号を左折

●東加古川公民館



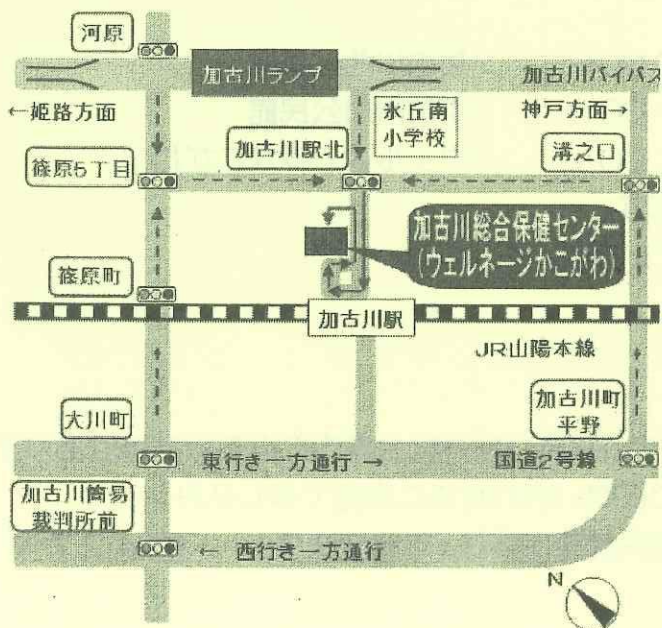
◎車以外

JR東加古川駅から、かこバス乗車
「南芳苑」停留所下車、徒歩2分

◎車

二俣西口交差点から西へすぐ

●ウェルネージかこがわ



◎車以外

JR加古川駅から徒歩3分

◎車

加古川駅北交差点から南へ
加古川駅北ロータリーを転回後
タイムズウェルネージかこがわ
へ駐車