

〒910-0375 坂井市丸岡町南横地 4-40-1 さかい生協歯科組合ルーム(ハッピー) TEL 0776-67-6321

体と脳を同時に動かし、認知症予防を

コグニサイズ（脳活運動）

やり方

軽く息が弾む程度の全身を使った有酸素運動と、しりとりや計算などの認知課題を同時に行います。1人でも可能ですが、ペアやグループになって行うのもおすすめです。慣れてきたら別の運動・課題の組み合わせに変えて、脳への刺激を高めましょう。

体を使う		頭を使う
足踏み	+	じゃんけん
ウォーキング	+	しりとり
ステップ台昇降	+	引き算

Advice

仲間と目標を設定して励まし合ったり、運動時間や歩数を記録したりすると長続きしやすくなります。



Point
認知課題は簡単なものでなく、集中しない
しまう程度のもを選ぶと効果的です。

コグニサイズについて
詳しく知りたい方はこちら



11・12月の健康チェック

●日程 11月25日(火)・12月18日(木)

午後2時～3時45分

●場所 ハーツ(県民生協)組合員ルーム
(スーパ売り場奥)



●無料です

生協強化月間（12月末まで）

- ① 生協の活動を知らせ、生協組合員になってもらおう
- ② 生協の基盤を強化するため、増資をしよう
- ③ 光陽クリニックなど施設を予防接種・健診などで利用しよう。

インフルエンザ接種では、・ 65歳以上1900円 ・ 64歳以下の組合員と家族3000円 ・ 生協連組合員家族3300円 ・ 福井大学学生3000円 できます

- #### ④ 診療・介護を守るため「署名 を1人5筆集めよう



募集 健康マージャン



さかい助けっとの会を利用しませんか

秋本番どころか夏日（25度以上）もあるこの頃です。庭の片付け・家の中のちょっとした不具合など気になるが、体がついていけない方もあるのでは・・。そうした日常生活の中の「お手伝い」や「小さな仕事」をこの『助けっとの会』がお手伝いします。

以下の連絡先に、一度ご相談ください。

★庭の「剪定」は、「枝切り」程度です

●利用料 1 時間 1000 円 (基本)

お問い合わせは、 67-6321

11・12月の予定

11月11日、18日、25日、
12月9日、16日、23日

各火曜日いずれも午後1
時半～4時まで

さかい生協歯科横組合員
ルーム「ハッピー」にて

3なし（金銭かけ・タバコ・酒）の健康麻雀です。最近麻雀は、頭の体操として、認知症予防に効果があると、各地で盛んです。でも初心者・女性は入りにくいですね。でも大丈夫！！この医療生協の班「ハッピー麻雀」は、女性が半数で超初心者から始められた方もおられます。優しく教えてもらえます。ご一緒にやりましょう

組合員ルーム（67-6321）またはハタ（090-2196-8447）までご連絡ください。見学だけでも大歓迎です