

## 6月新規開講！！『オンライン教室“運動”×“脳トレ”』 参加者大募集！

運動をしながら脳トレをすることが、生活習慣病のみならず、認知症の予防に効果があると研究成果\*が発表されました。これらの病気の危険因子である「耐糖能異常」「血圧高値」の方（糖尿病、高血圧で治療中の方を含む）、身体の衰えを感じる方を対象に教室を開講します。

\*1年6ヵ月、週1回の運動×脳トレの教室に参加された方は、明らかな身体機能の向上、認知機能の向上が認められました。（R2～R5 神戸大と丹波市との先行研究結果）

オンラインでの運動



コグニラダー



現在179名の  
丹波市民が参加中！！

オンライン教室  
紹介動画(Youtube)  
QRコード



### 申込み締切：6月9日（月）

【申込方法】（※①、②どちらかでお申込みください）

①別紙の申込書にご記入後、健康課の職員に手渡す、または健康課にFAXする。

②右記の申込みQRコードを読み込み、神戸大学 認知症予防推進センターに申込みをする。

申込みQRコード



【定員】 35名 ※定員になり次第、締め切ります。

### 【入会説明会の案内】

申込みをされた方は、いずれかの日程にご参加ください。

① 6月12日（木） 午後1時30分～2時30分 （受付 午後1時～）

② 6月19日（木） 午後1時30分～2時30分 （受付 午後1時～）

会場：健康センターミルネ2階会議室

## オンライン教室情報

対象者：下記の①、②に該当し、③または④に当てはまる方

- ① 令和7年4月1日時点で、40歳～74歳までの方（今までに神戸大学研究事業に参加していない方）
- ② 脳の健康チェック「のうKNOW」※1 +筋力などの簡単な身体機能チェックに協力いただける方
- ③ 耐糖能異常※2、血圧高値※3の方または糖尿病・高血圧で治療中の方
- ④ 身体の衰えを感じる方

何らかの疾患で治療中の方は主治医の先生に参加についてご相談ください。

※1 のうKNOW：別紙参照

※2 耐糖能異常：HbA1c 5.6%以上

※3 血圧高値：収縮期：130mmHg以上／拡張期：85mmHg以上

**日 程** 6月26日（木）から毎週木曜日 午後1時30分～3時まで

**場 所** 丹波市立看護専門学校体育館（健康センターミルネ横）  
※ 市立公共施設に変更になる場合があります

**講 師** 小川 寿恵 氏  
（エアロインストラクター、J-MINT研究メインインストラクター）

**内 容** 60分間オンラインでの運動と栄養の講義や脳トレ、コグニラダーなど、日により異なります。

**会 費** 1年間 無料（0円）以降は1,000～2,000円/月程度の予定

**保 険** 各自の判断でご検討ください。

## お問い合わせ

神戸大学認知症予防推進センター丹波事務局

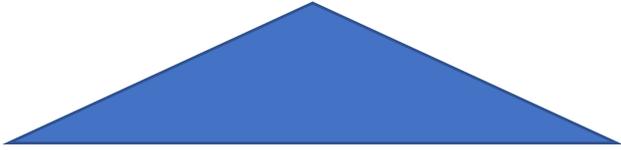
電話 090-9040-1316（平日9:00～16:00）担当：栗山・善積・田畑

丹波市健康課

電話 0795-88-5082（平日8:30～17:15）担当：足立

# オンライン教室申込書

丹波市健康課行



FAX 0795-88-6315

コース	6月開講 毎週木曜日 午後1時30分～3時 (6月26日～)
住所	〒669- 丹波市 町 番地
氏名	
生年月日	S 年 月 日生 ( 才)
電話番号	(日中連絡のつく番号)
入会 説明会	① 6月12日(木) 午後1時30分～2時30分 ② 6月19日(木) 午後1時30分～2時30分 <b>①, ②どちらかに○を入れてください。</b>