とっとり県民カレッジ連携講座

放送大学鳥取学習センター出前講座 in 倉吉市立図書館

元気で長生き！
健康寿命をのばすコツ

～フレイル・認知症予防と“コグニサイズ”で心も体も健康に～

日 時 令和8年

9月6日（日）

午後1時30分～3時

年齢を重ねても元気で過ごすためには、日ごろの予防と運動習慣が大切です。
フレイルや認知症の予防について学び、脳トレ体操“コグニサイズ”で心も体も元気に保つコツを楽しく身につけましょう！

＊コグニサイズは、運動と脳トレを組み合わせた認知症予防プログラムのことです。

会 場 倉吉交流プラザ2階 第1研修室

講 師 放送大学鳥取学習センター客員准教授 加藤敏明氏

受 付 参加無料・定員40名
＊要申込・先着順【受付開始：8月7日（金） 11時～】

申込・問合先 倉吉市立図書館
●電話：0858-47-1183
〒682-0816 倉吉市駄経寺町 187-1

スマホからの申込はこちら

放送大学コーナー開設

倉吉交流プラザ２階　第２研修室にて、午後１時から４時まで。
＊講演会終了後、入学相談会を行います。

共催 ： 倉吉市教育委員会・放送大学鳥取学習センター