

# 学校 de カフェ7月

Third・Places 研修・2026

アイスブレイクの主な効果は

- ① 緊張の緩和：  
初対面やフォーマルな場での心理的ハードルを下げる
- ② コミュニケーション促進：  
参加者同士が打ち解けやすくなり、意見交換や発言が活発になる

## 「コグニサイズで 脳も身体も元気に！」



日時 7月26日(日) 10時～12時

10:00～11:30 実技

11:40～12:00 しゃべり場

講師 辻智典 先生

会場 宇治市総合福祉会館 211号室

参加費 100円(資料代)

申し込み

お名前、電話番号かメールアドレス、を書いてお申込みください。

FAX: 0774-21-7078・Eメール: [gcafe804@gmail.com](mailto:gcafe804@gmail.com)

### 講師のプロフィール

コグニサイズ公認指導者

一社)愛生会介護老人保健施設「おおやけの里」 管理部長

京都福祉専門学校講師 ほか



### メッセージ

『コグニサイズ』とは、国立長寿医療研究センターが開発した簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒にやる高齢者のためのエクササイズです。英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) と言います。

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促し脳の活動を活発にする機会を増やす事です。課題に慣れ始めたら、どんどん創意工夫によって内容を変えてください。「課題を考えること」も大事な課題です。できれば皆で一緒に運動を行うことで、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんでいただくことを期待しています。



宇治地域福祉研究所

宇治市小倉町春日森 25 番地 京都福祉専門学校内

FAX : 0774-21-7078 メール: [gcafe804@gmail.com](mailto:gcafe804@gmail.com)

「学校 de カフェ」は宇治社協助成金で運営しています。