

# 認知症予防のためのエクササイズ

最近、「あれ？物忘れが増えたかも」と感じることはありませんか？

人吉市健康推進委員会では、株式会社コクアの久米野 竜太先生を講師に迎え、認知症予防のための運動講座を開催します。**運動は脳の活性化に効果的で、認知機能の維持にも役立つとされています。**ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にお申し込みください♪**身体の運動と認知機能のトレーニングを同時に行う「コグニサイズ」と呼ばれる注目の方法を取り入れた運動講座です。**

くめの りゅうた

講師 **久米野 竜太** /株式会社コクア 代表



平成18年から県内各地で介護予防事業に携わる。令和2年6月に、株式会社コクアを立ち上げ、高齢者の運動指導を中心に、各種健康指導の講師を務める。人吉市では、田町地域学習センターにおける運動教室や、介護予防サポーター養成講座にて講師を務める。令和5年8月に熊本県内唯一の『ファイテンショップ』を益城町にオープン。趣味は旅行と食べ歩き。

健康運動指導士/ノルディックウォーク認定インストラクター/スクエアステップ指導員/フィジカルチャージ®トレーナー

**日時** 令和7年**10月31日(金)**  
午前10時00～11時30分（午前9時30分～受付開始）

**場所** 人吉市保健センター 2階 多目的室  
（人吉市西間下町118番地1）

**準備物** 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

**参加費無料・先着20人** 限定です！

どなたでもご参加いただけます。参加をご希望される方は、以下のお申込先にご連絡ください。

## 申込先

お電話にてお申し込みください。※10月17日(金)申込〆切

**TEL : 0966-24-8010** （人吉市健康推進委員会事務局  
人吉市役所保健センター健康増進係内）

※参加者全員に保険をかけますので、お名前、ご住所、生年月日、ご連絡先をお伺いします。  
また、当日は人吉新聞社に取材を依頼する予定ですので、あらかじめご了承ください。