

ボランティア団体ってどんな活動をしているの？
覗いてみよう！ボランティア！

【こらぼ講座】 参加者募集中！

今回ご紹介するボランティア団体は『ウェルネスボディケア協会』です
国立長寿医療研究センター発案の認知症・フレイル予防プログラム「コグニサイズ」などをしながら交流場所づくりや元気はつらつとした人生を手に入れるお手伝いをしている団体です

認知症・フレイル予防プログラム

コグニサイズ

日時 2025.9.5（金）10:00～12:00
会場 糸島市市民交流センター 5階会議室
定員 20名（定員になり次第締め切ります）

講師：平井 かおり氏

持ってくるもの：飲み物（水分を補給できるもの）・タオル

コグニサイズとは…

認知症・フレイル予防のために二つ以上の課題を同時に行う運動です



足し算しながら歩いたり、
足踏みしながら5の倍数で
膝タッチしたり！

お申込み・お問合せ：糸島市 NPO・ボランティアセンターこらぼ糸島
〒819-1117 糸島前原西一丁目1番2号 糸島市市民交流センター2階
TEL：092-324-9181 Mail：korabo@city.itoshima.lg.jp
開館日：火曜から土曜（祝日は休館） 開館時間：9:00～17:00