

eコグニケア

powered by **Moff**

高齢者の"体"と"心"を支えるオンライン健康づくりサービス

しあわせの村クラス

5月26日(木)デモンストレーション
6月19日(日)体験説明会

サービス内容

コグニクラス



頭と体を同時に使う二重課題運動を中心に認知機能の維持向上に良いとされる内容を充実させたクラスです。

ウェルネスクラス



筋トレ・有酸素・ストレッチ&ヨガなど、目的やペースに合わせて、オンラインでご自宅からご参加いただけます。

健康づくりセミナー



認知症予防や健康増進に関するテーマについて、神戸大学の様々な分野の専門家教員から学べます

デジタル体力測定



センサーを利用した体力測定。客観的なデータに基づく専門家の指導やアドバイスを受ける事が出来ます。

健康チェック



各種認知機能の定期評価・血液検査・生活や体力に関するアンケートと調査を行い、フィードバックをします。

専門家相談/運動指導



完全予約制で、理学療法士や栄養士・運動トレーナー等の専門家に個別相談、質問ができます。

上記サービスに加え、しあわせの村独自のプログラムもついています！

(リハビリ専門職による介護予防体操&健康に関する講話やアドバイス)

eコグニケア
powered by Moff
とは？

認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされる研究成果をもとに神戸大学の研究者が開発したヘルスケア・サービス。
・頭と体の運動教室
・健康づくりセミナー(学習&交流)
・健康状態の見える化
の3要素がパッケージされています。



神戸大学大学院保健学研究科
教授古和久朋



サービスの詳細内容や紹介動画などは、ぜひeコグニケアの公式ホームページでご確認ください。
左のQRコードをスマホカメラでかざすと閲覧できます。

ユ一ザ一様の体験談



70代 女性

始めてまだ半年ですが、定期的な運動習慣と、
レッスンで教えて頂いた呼吸を意識することで、
血圧に変化が見られて大変嬉しいです。毎週皆さんと
お話できるのも楽しみです、これからも続けていきたいです。



60代 女性

運動苦手な私が楽しく続けられて感激してます。
毎月の体力向上も数値で確認できて励みになってます。



70代 男性

長年糖尿病で通院しているが、コロナでジムを退会してから
血糖値が高くなっていた。週3回運動を続けたせいか、
先月の検査でHbA1cがコロナ前の水準以下に下がり とても喜んでいる。

コグニケアしあわせの村クラス(令和4年6月19日体験説明会予定)

コグニサイズ・デジタル体力測定デモンストレーション【参加無料】

(1)日時 令和4年5月26日(木)14時30分~15時30分

(2)場所 しあわせの村 研修館ホール

(3)内容

①コグニサイズ:1回目14時30分~14時45分、2回目15時~15時15分

講師:呉 恵美(神戸大学)

②デジタル体力測定:1回目14時45分~15時、2回目15時15分~15時30分

講師:松本 里香、田中 暁子(あきこ)(株ウエルネスサプライ)

※所要時間は①、②セットの体験で約30分

(4)申込方法

電話(743-8017)またはFAX(743-8180)に申込、先着順(定員になり次第締め切り)

問合せ先

eコグニケアpowered by Moff

電話番号:078-743-8017

FAX番号:078-743-8180

(公財)こうべ市民福祉振興協会



eコグニケア

powered by Moff