

考え・動く・頭と身体の健康習慣！
介護予防教室

ヴィアマサイズ

令和8年6月

体力に自信がなくてもいいじゃが！

新規開校

毎週水曜日 10:00~11:30

ヴィアマサイズって？

ヴィアマサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」の考え方をもとにした、介護予防のための健康プログラムです。頭を使いながら体を動かすことで、脳と体の両方を元気にすることを目的としています。コグニサイズの良さを大切にしながら、ヴィアマサイズでは、より「楽しく」「続けやすく」取り組めるよう、オリジナルの運動も取り入れています。

難しい動きや激しい運動はありませんので、運動がちょっと苦手な方こそ、ぜひ参加してみてください。



プログラム監修コーチ
プロフィール

氏名：野上 康太郎

年齢：38歳

あだ名：
のがみくん、西郷どん

料金

初回参加費

無料

通常300円/1回

※初回のみ参加費無料！
※5回参加で新富温泉入浴券プレゼント

場所

新富温泉サン・ルピナス
コミュニティハウス大広間

対象

65歳
以上の方

定員

20名
要申込/送迎付き※希望者のみ

プログラム内容(参考)

- 1 ウォーミングアップ・・・3分
- 2 ヴィアマサイズ運動・・・25分
- 3 クールダウン・・・2分
- 4 お茶会・・・60分

※プログラム内容・時間は変わることがございます。

服装・持ち物

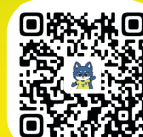
- ・ 動きやすい服装
- ・ 飲み物・タオル
- ・ 参加費

お申込み

ヴィアマテラス宮崎 事務局

0983-30-8062 [平日9:00~17:00]

申込QR



■コグニサイズとは？

コグニサイズ (Cognicise) は、国立長寿医療研究センターが開発した、運動 (Exercise) と認知課題 (Cognition) を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。Cognitionは脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exerciseは各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。

1. 運動は全身を使った中強度程度の負荷 (軽く息がはずむ程度) がかかるものであり、脈拍数が上昇する (身体負荷のかかる運動)
2. 運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている (難易度の高い認知課題)

「引用：国立長寿利用研究センターHPコグニサイズとは？」

■コグニサイズのポイント

- ・ 特徴: 身体を動かしながら、たまに間違える程度の難易度の課題を行う。
- ・ 効果: 認知機能の低下抑制、身体機能向上、脳の活性化。
- ・ 具体例: 足踏みしながら3の倍数で手を叩く、しりとり、しりとりしながらの歩行。



ヴィアマサイズ申込用紙

下記必要事項をご記入頂き、新富温泉サン・ルピナスにご提出ください

氏名

性別

年齢

電話

送迎

希望する・希望しない

※いずれかに○をつけてください

住所

保険

希望する・希望しない

※いずれかに○をつけてください。希望の場合、お申込時に2000円をお支払いください。