

## 堺市と関西大学との地域連携事業

# 堺コッカラ体操 第2弾DVD完成記念講演会

堺市と関西大学が連携して、ココロもカラダも元気になる  
堺市版介護予防体操「堺コッカラ体操」のDVDがバージョンアップし、  
完成しました。

「堺コッカラ体操」は脳の血流量を増やすことで認知症を予防し、  
たくさん笑って体を動かす「簡単だけど、ややこしい体操」です。

今回、講演会終了後、お友達やグループで「堺コッカラ体操」を  
継続して実施していただく方にはDVDを進呈します。

ぜひこの機会に、堺コッカラ体操マスターしてみんなでいきいき元気な生活をめざしましょう。



**会 場：**サンスクエア堺 B棟1階 サンスクエアホール

堺市堺区田出井町2-1（JR阪和線「堺市」駅）

※サンスクエア堺には駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。  
お車でお越しの際は近隣の有料駐車場のご利用となります。

**日 時：**平成29年3月2日（木） 14時～16時

**講 師：**関西大学 弘原海 剛 教授

**特 典：**コッカラ体操を友人やグループで続けたい  
と思う「やる気」のある方にDVDを進呈  
します。なお、DVDは数に限りがあります  
ので、各グループ1枚となります。

参加費：無料

服装：動きやすい服装でお越しください。



## 申し込み方法

☎ 電話でお申し込み下さい。

堺市 健康福祉局 長寿社会部 高齢施策推進課

電話：**072-228-8347**（平日 9:00～17:30）