



# いきいきふるさと

発行/古里住民自治協議会 事務局(TEL026-295-9755)

令和5年度 ふれあい健康づくり講演会

## 「生涯現役! 目指しましょう!」

～実行機能を役立たせるメタ認知について～

**日時** 9月23日(土) 午後2:00～3:30

**会場** 古里総合市民センター 多目的ホール

**講師**



フィットネスサポートセンター  
代表 三浦 弘 先生

【経歴】

信州大学大学院工学系研究科  
修士課程修了

工学修士, 健康運動指導士

「メタ認知」ってご存知ですか?  
メタ認知とは、自分の認知活動を客観的にとらえることです。  
メタ認知の能力があがれば、認知機能の低下を抑え、生涯現役をめざせるようになる、かもしれません。

生涯現役を目指して、メタ認知能力を身につける方法について楽しく学びませんか?

※ 暑い日が続いています。熱中症予防のためにも水分(飲み物)をご持参ください。



©三才駅キャラクター「サイまる」

参加無料・申し込み不要  
マスクの着用をお願いします

主催:古里住民自治協議会

共催:古里公民館, 古里白バラ会

お問い合わせ)

古里住民自治協議会 福祉・健康部会  
(担当: 小澤文登, 畑一二巳)

☎ 295-9755 ☎ 217-3835

Mail: furusatojichi@bj.wakwak.com

