

●横浜市鶴見区

令和3年11月16日 現在

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	社会福祉法人横浜YMCA福祉会 横浜市鶴見中央地域ケアプラザ	横浜市鶴見区鶴見中央	045-508-7800	介護予防体操	横浜市鶴見中央地域ケアプラザ	毎週1回 (曜日は前月に決まります)	10:30～ 11:30 or 13: 30～14: 30	有	有(100円)	60～90歳代	併設の高齢者デイサービスでも、火、木曜日にコグニサイズを取り入れた体操を実施しており、利用できます。	

●横浜市中区

現在

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	公益財団法人横浜YMCA（横浜中央YMCA）	横浜市中区常盤町	045-661-0084	脳いきいき体操	横浜中央YMCA	毎週月曜日・木曜日	10:00～ 11:00	有	有(週1回:5,508円、週2回:7,668円)	40～90歳代	認知症予防のため！認知機能低下防止のため！ロコモ予防のため！健康増進のため！仲間づくりのため！運動が苦手な方でも参加できます。ぜひお越しください。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org/branch/ymca_cyuo.html
2	豆口台上町会火曜喫茶室	横浜市中区豆口台	045-621-7572	豆口台上町火曜喫茶室	豆口台上町町内会館	第3火曜日	13:30～ 15:30	有	有(100円)	60～80歳代	交流サロンです。どなたでもOKです。	

●横浜市南区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	(六ツ川1丁目公園)脳トレ歩こう会	横浜市南区六ツ川	045-716-0682 (六ツ川地域ケアプラザ) 045-341-1140 (南区役所)	(六ツ川1丁目公園)脳トレ歩こう会	六ツ川1丁目公園	第2・第4木曜日	10:00～ 11:30	有	無	60～80歳代	参加者の体力に合わせて楽しく元気に仲間作りもしています。見学・体験大歓迎です。	
2	楽歩組	横浜市南区永田北		楽歩組・北	永田北三丁目公園	第1・第3月曜日	9:30～	有	無	50～90歳代	お気軽に直接会場へ	雨天中止
3	楽歩組	横浜市南区永田東		楽歩組・東	東永田公園	第2・第4月曜日	9:30～	有	無	50～90歳代	お気軽に直接会場へ	雨天中止

●横浜市保土ヶ谷区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	星の丘ビューンティひまわり会	保土ヶ谷区仏向町	045-336-1565	星の丘ビューンティ健康体操	星の丘ビューンティプラネットホール	第3木曜日	9:30~10:30	有	有 (100円)	50~80歳代	星の丘ビューンティ他近隣地域の方々を対象とした健康づくりと交流を深め顔の見える関係づくりを目的としています。	

●横浜市旭区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	きゅきゅっと体操	横浜市旭区鶴ヶ峰	045-371-0122	きゅきゅっと体操	旭区鶴ヶ峰地域ケアプラザ	第2・第4月曜日	13:15~15:00	有	有 (6か月2,500円)	70~80歳代	転倒予防と仲間づくりを目的にストレッチや筋トレ、有酸素運動、最近ではコグニサイズも楽しんでやっています。『きゅきゅっと骨盤底筋』運動が名前の由来です。一緒に楽しく体操しましょう。	

●横浜市港北区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	公益財団法人横浜YMCA (横浜北YMCA)	横浜市港北区菊名	045-433-4321	脳いきいき体操	横浜北YMCA	火曜日・木曜日	13:00~14:00	有	有 (月5,667円)	50~80歳代	お1人おひとり、指導者がしっかりとサポートしますので、安心してご参加いただけます。お気軽にお問い合わせください。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org

●横浜市緑区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	社会福祉法人みどり共生会ケアハウスメゾンヴェルト	横浜市緑区鴨居	045-935-6471	健康体操	ケアハウスメゾンヴェルト	週5日	10:00~10:30	無	無	80~90歳代		(メールアドレス) info●maisonverte.jp (●を@に置き換えてください。)

●横浜市青葉区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	健康体操ひととき	横浜市青葉区あざみ野	045-901-8733	健康体操ひととき	リーフェスコートあざみ野	第1・第3木曜日	14:00～16:00	無	有（月600円）	65～75歳代	来年度に向けて今後募集予定です。詳しくはお問い合わせください。	

●横浜市戸塚区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	公益財団法人横浜YMCA（湘南とつかYMCA）	横浜市戸塚区上倉田町	045-864-4768	脳いきいき体操	湘南とつかYMCA	毎週木曜日	13:00～14:00	有	有（5,400円（税込）/月）	40～70歳代	認知症予防のため！認知機能低下防止のため！ロコモ予防のため！健康増進のため！仲間づくりのため！運動が苦手な方でも参加できます。ぜひお越しください。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org/program/20160423ec.html
2	戸塚共立健康支援室	横浜市戸塚区戸塚町	045-862-2282	会員制運動教室	・地域交流施設 ONE FOR ALL 横浜 ・戸塚共立第2病院 ・戸塚スポーツセンター	不定期（月4回実施）	曜日、場所により変動あり（60分～90分実施）	有	有（3,000円・年会費）	50～90歳代	会員の方には毎月の教室の予定を郵送しています。見学・体験可能ですのでお気軽にお問い合わせください。	(ホームページ) http://y-tkm.com/
3	TMG本部横浜支部健康支援室	横浜市戸塚区下倉田町	045-864-1121	からだ元気体操教室	戸塚共立結の杜下倉田デイサービス室内	毎月第2・4日曜日（変更する場合あり）	10:00～11:00	有（若干名）	無	70～90歳代	楽しくコグニサイズや、その他イスに座ってできる筋トレ等を行っています。	(ホームページ) http://tk-sv.com/
4	さくら会/下倉田高齢者健康体操サークル	横浜市戸塚区上倉田町	045-866-2020	さくら会	下倉田地域ケアプラザ	毎月（原則）第1・3水曜日	13:00～14:30（準備受付12:00～、清掃片付14:30～）	有（倉田地区・近隣）	有（500円・月額運営費）	60～80歳代	現在、登録会員35名 倉田町地区・近隣在住者限定中 コグニサイズまちがえてもOKです。みんなで笑いあって楽しいですよ。	

●横浜市栄区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	Bornfree（生涯学習音楽普及支援協会）	横浜市栄区小菅ヶ谷	090-6136-6345 0467-43-3932	～クリスマス特別企画～ 『クリスマスソングでLet'sコグニサイズ！』	神奈川県立地球市民かながわプラザ（プラザホール）	2018年12月15日（土曜日） ※終了しました。	14：00開場 14：30開演 16：30終演	有	有 （1500円税別）	指定なし	音の出る不思議な健康楽器「ミュージックフープ」を活用した「コグニサイズのワークショップ」です。音楽を活用すると認知症の発症率が64%軽減。生演奏を楽しむことによりドーパミンが多く放出され神経細胞の結合部分が強くなり《認知症にならない脳》になります。音の出る不思議な健康楽器「ミュージックフープ」波の音に似たα波を引き出す効果で脳の緊張を緩和します。個人はもちろん、施設関係者の方々必見のクリスマスイベントにオススメのワークショップです。	ホームページ https://tsuku2.jp/Born-free

●川崎市多摩区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	公益財団法人横浜YMCA（川崎YMCA）	川崎市多摩区登戸	044-932-2031	Yロコフィット	川崎YMCA	毎週水曜日	9:30～10:30	有	有 （月4,565円）	60～80歳代	筋力・バランス・柔軟性に特化したロコモティブシンドロームとフレイル予防、認知機能の維持・向上を目的としたコグニサイズを実施しています。	（ホームページ） https://www.yokohamaymca.org/facility/kawasaki-lifelong/

●川崎市麻生区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	川崎市麻生老人福祉センター	川崎市麻生区金程	044-966-1549	頭げんきプラス	川崎市麻生老人福祉センター2階 体育室	原則毎月第三木曜日	13:30～15:00	有	無	川崎市在住 60～90歳代	脳を働かせるだけでなく、自分のプラスアルファをみつけて1年間楽しみましょう！	センターに来館の際は付き添いの方1名参加可能です。

●相模原市中央区

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	脳活クラブ	相模原市中央区淵野辺本町	042-753-1514	脳活クラブ	相模原市内の中央公民館 他	毎週水曜 適宜	10:00～10:30のうち10分程度	会として有	有（会費：月150円）	60～80歳代	脳活性化の一環として、コグニサイズを実行。	

●相模原市南区

1	東林なごみの会	相模原市南区上鶴間	042-743-6139	東林第一高齢者支援センター 東林なごみの会	東林第一高齢者支援センター	水曜日						
---	---------	-----------	--------------	-----------------------	---------------	-----	--	--	--	--	--	--

●横須賀市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	公益財団法人横浜YMCA（横須賀YMCA）	横須賀市根岸町	046-834-5811	YMCA脳いきいき体操（コグニサイズ）	横須賀YMCA 3階体育ホール	水曜日	12:00～13:00	有	有（1,000円）	70～80歳代	どなたでも大歓迎です。ぜひ一度いらしてみてください。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org/branch/ymca_yokosuka.html
2	県営浦賀かもめ団地自治会	横須賀市鴨居	046-842-9710	脳と体の若返り塾	自治会集会所	毎週火曜日	10:00～11:30	有	無	60～80歳代		

●平塚市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	介護老人福祉施設平塚富士白苑	平塚市唐ケ原	0463-61-1841	平塚富士白苑	まつかぜユニット	木曜・土曜・日曜	14:00	有	無	60～90歳代	ショートステイをご利用の方どなたでも参加できます。	相談員 中田 コグニサイズ担当 野口 http://www.fujishiro-group.com
2	介護老人福祉施設平塚富士白苑	平塚市唐ケ原	0463-61-1841	平塚富士白苑デイサービス	デイ棟1Fフロア	毎週金曜・土曜日	14:00～14:30	有	無	60～90歳代	デイサービスをご利用の方どなたでも参加できます。	相談員 加覧 コグニサイズ担当 國友（くにとも） http://www.fujishiro-group.com
3	介護老人福祉施設平塚富士白苑	平塚市唐ケ原	0463-61-1841	平塚富士白苑機能訓練型デイサービス	デイ棟2Fフロア	月曜日～土曜日	9:00～9:15 14:00～14:15	有	無	60～90歳代	機能訓練型デイサービスをご利用の方どなたでも参加できます。	相談員 神田 コグニサイズ担当 柿沼 http://www.fujishiro-group.com
4	KANACHUフィットネスクラブ ライフティック平塚	平塚市宝町	0463-24-1010	ロコモ健康体操教室	スタジオ	第1～4月・水曜日	9:00～9:45	有	有（4,320円～6,480円）	60～80歳代	45分間集中して体力・知力を鍛える教室です。新しい発見で健康になります。	(ホームページ) http://www.kanachusports.co.jp

●藤沢市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	藤沢YMCA	藤沢市鵜沼石上	0466-26-1151	脳いきいきコグニサイズ	藤沢YMCA2階スタジオ	月曜日・木曜日	13:30～14:30（月）、11:30～12:30（木）	有	有（月5,000円）	40～80歳代	どなたでも気軽に楽しく参加できます。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org/branch/ymca.fujisawa.html
2	藤沢富士白苑 居宅介護支援センター	藤沢市長後	0466-45-3815	藤沢富士白苑デイサービス	デイサービスルーム	月曜日～土曜日	11:00～11:30、14:00～14:30	有	有（介護保険）	40～100歳代	あたまとからだを元気にします！	(ホームページ) http://www.fujishiro-group.com/fujisawa.html 通所（予防）介護サービスのため、ご利用の際は介護認定が必要になります。

●茅ヶ崎市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	株式会社結	茅ヶ崎市香川	070-6480-3260	笑って楽しむ！介護予防運動教室	株式会社結／デイサービスゆい	不定期	不定期	有	有（1,000円）	60～100歳代	健康づくりに運動＋笑い!!を提案します。介護現場経験10年・運動指導歴10年の介護予防運動指導員が面白楽しく認知症予防をお教えます。楽しく笑って身体を動かしましょう!! また運動をするだけでなく仲間づくり交流の場としてもご利用いただけます。	(問合せ先) 担当:伊藤一浩 ito-kazu●yui-web.net (●を@に置き換えてください。) (ホームページ) https://www.yui-wab.net/

●逗子市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	社会福祉法人逗子市社会福祉協議会	逗子市桜山	046-873-8011	認知症予防運動コグニサイズ	逗子市福祉会館	毎週金曜日（除く休日）	15:00～16:00	有	無	60～90歳代	とにかく楽しい！笑いがはじけます。	(逗子市社会福祉協議会ホームページ) http://zushi-shakyo.com/ (逗子人ねっとFacebook) https://www.facebook.com/zushittonet/

●秦野市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	神奈中健康倶楽部ライフティック秦野	秦野市大秦町	0463-83-0001	転倒予防会員	Bスタジオ	第1～4水曜日	9:15～10:30	有	有 (5,400円)	60～80歳代	クラス名の通り「転倒を予防するクラス」です。体力アップや脳トレで楽しく健康アップ!	(ホームページ) http://www.kanachu-sports.co.jp

●厚木市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	厚木YMCA	厚木市中町	046-223-1441	脳いきいき体操	厚木YMCA体育館	毎週火曜日	13:40～14:30	有	有 (4,752円)	60～70歳代	アットホームな雰囲気です。実施しております。まずは是非一度お試しください。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org/program/20170401kc1.html

●大和市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	社会福祉法人横浜YMCA福祉会 大和YMCAライフサポートセンター	大和市大和東	046-264-3192	大和YMCAデイサービスセンター	デイサービスフロア	月曜日～土曜日	10:30～11:30	有	無	60～90歳代	デイサービスご利用の方に対して、認知症予防（コグニサイズ）、フレイル（心身の脆弱性状態）予防として実施しています。また、AI搭載の介護ロボットによる、体操指導も行っています。	(ホームページ) http://www.yokohamaymca.org/program/20170401kc1.html

●海老名市

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	よつば整骨院	海老名市国分南	046-235-5221	よつば体操	よつば整骨院						一緒に楽しんでやりましょう	

●大磯町

	団体名	住所（町名まで）	問合せ先電話番号	コグニサイズの教室等の名称	実施場所	実施曜日	時間帯	参加者募集の有無	参加費用の有無	参加者の年齢層	一言メッセージ	備考
1	富士白苑 大磯コーポ	大磯町東町	0463-61-1843	コグニサイズ	2階食堂	月～金のうち週1回	10:30～ 又は 14:00～	無	無	70～80歳代	楽しみながら一緒に認知症予防に取り組みましょう	