一般介護予防事業

あたまとからだの若返り教室

認知症への「備え」として、生活習慣病を予防し放置しないことや、脳を動かすことは、大切なことだと言われています。
教室に参加して、楽しく学んだり体を動かしたりしませんか？

【対象】おおむね65歳以上の仙北市民の方

【日程・会場】令和６年10月～令和７年2月※詳しくは裏面をご覧ください

【内容】毎回認知症予防のためのお話と運動を組み合わせた内容となります。

血圧測定と健康相談

※1 回目の参加時に行います。

認知症予防のお話

ペタンク

コグニサイズ

認知症予防のための「あたま」と「からだ」の運動です。

※裏面もご確認ください