



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8年9月～令和9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



パタンク



コグニサイズ

認知症予防に効果的な
「あたま」と「からだ」の
運動です。

【日程・会場】

	①下延コミュニティセンター (オレンジカフェと合同開催)	②健康管理センター
1回目	9月15日(火)	9月16日(水)
2回目	10月20日(火)	10月21日(水)
3回目	11月17日(火)	11月18日(水)
4回目	12月15日(火)	12月16日(水)
5日目	1月19日(火)	1月20日(水)

	③白岩コミュニティセンター (旧白岩小学校)	④中川コミュニティセンター (旧中川小学校)
1回目	9月28日(月)	10月7日(水)
2回目	10月26日(月)	11月11日(水)
3回目	11月30日(月)	12月9日(水)
4回目	12月21日(月)	1月13日(水)
5日目	1月25日(月)	2月3日(水)

【受付時間】午後1時～1時20分 【終了時間】午後3時

※下延コミュニティセンターは午後2時～4時に開催

【申込締切】 ①9月8日(火)まで ②9月9日(水)まで
 ③9月18日(金)まで ④9月30日(水)まで

※途中から参加も大歓迎ですので、まずはお問い合わせください。

【持ち物】

お持ちの方：青い手提げ袋、あんしん手帳
 飲み物、動きやすい服装、めがね(必要な方)



西木・田沢湖地区でも開催します。
 お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも参加できます。