



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1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。

西木地区

【日程・会場】

	クリオン2階ホール	林業総合センター (桧木内診療所2階)
1回目	9月25日(金)午前	9月25日(金)午後
2回目	10月23日(金)午前	10月23日(金)午後
3回目	11月27日(金)午前	11月27日(金)午後
4回目	12月18日(金)午前	12月18日(金)午後
5日目	1月29日(金)午前	1月29日(金)午後
受付時間	午前9時30分～9時50分	午後1時～1時20分
終了時間	午前11時30分	午後3時

【申込締切】 9月18日(金)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)



角館・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。

教室に関する問い合わせ・申し込み先: 仙北市包括支援センター 43-2283