



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10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健康増進センター (田沢湖病院となり)	②田沢交流センター
1回目	10月16日(金)午前	10月16日(金)午後
2回目	11月13日(金)午前	11月13日(金)午後
3回目	12月11日(金)午前	12月11日(金)午後
4回目	1月15日(金)午前	1月15日(金)午後
5日目	2月19日(金)午前	2月19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

	③就業改善センター(神代)
1回目	10月1日(木)午後
2回目	11月5日(木)午後
3回目	11月26日(木)午後
4回目	12月17日(木)午後
5日目	1月28日(木)午後
受付時間	午後1時～1時20分
終了時間	午後3時

角館・西木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。

【申込締切】 ①②10月9日(金)まで ③9月24日(木)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)
※健康増進センターに参加される方: 上履き

