

認知症予防のためのイベント

2日(月)10:00-11:00

やさしい太極拳で心地よい時間を

～動く瞑想～

脳のリラックス&集中力アップ



講師：日本太極拳武術連盟B級指導員
鈴木美里氏

要予約

16日(月)10:00-11:00

エンジョイタイム



セルフ脳トレや、色塗り、折り紙皆
さんとおしゃべりしながら楽しく
脳トレしましょう

予約不要

※セルフ脳トレは、イベントのない他の日時にも利用できます。

13日(金)13:50-14:40
15:00-15:50

コグニサイズ講座

脳と身体を鍛える

認知症予防のための運動です☆



講師：Viva Trainingペリデ駒形
コグニサイズ指導者または実践者

要予約

毎週(火)10:00-11:00
13:00-14:00



予約不要

17日は「筋肉量等の測定会」です！

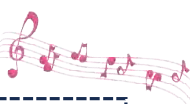
でん伝体操と併せて行います♪

10:00-11:30
13:00-14:30

14日(土)10:30-11:40
13:00-14:10

音楽プログラム

青春時代の流行歌などを歌いながら
当時の出来事を振り返ります♪



講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士 國分由佳氏

要予約

毎週(土)9:30-10:30

認知症・MCI予防プログラム

動画を見ながら運動や脳トレ体操をしましょう♪



予約不要

※14日は音楽イベントの為、15日に変更になります

28日(土)14:00-15:00

医師による認知症ミニ講演会

「認知症」について医師から直接お話が
聞けます。日頃疑問に思っていることな
ど聞いてみませんか？



講師：杉山圭一 医師（登呂杉山医院）

要予約

1月20日(火)から 予約受付

⇒かけこまち七間町
(054-204-1541)

受付時間は9:00～18:00

(水・木・祝日・年末年始は休み)

かけこまち七間町
Instagram・x



フォローしてね♡