

# かけこまち七間町

R8年2月

## 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



要予約

講師：日本太極拳武術連盟B級指導員  
鈴木美里氏

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

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

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を  
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）

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。

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

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

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)



フォローしてね♡