

双葉ヶ丘地域包括支援センター便り

(双葉ヶ丘地域包括支援センターは仙台市の委託を受けて運営しております。)

このたびの東日本大震災により被災されましたすべての皆様に謹んでお見舞い申し上げます。

去る 3 月 11 日、未曾有の大地震がこの地を襲いました。あれから、早いもので 2 ヶ月が過ぎようとしており、ふと気がつけば日差しも柔らかく、風も爽やかな季節となっております。芽吹く季節、私たちも一歩を踏み出していきたいと思っております。

まずは、ご自身の体調を確認しつつ、地域の皆様と一緒に体と心を整えていきませんか？



元気あっぴくらフ



日程・会場

- ①北仙台コミュニティセンター 6月7日(火)開始
毎月第1火曜日 14:00~16:00
- ②水の森市民センター 6月14日(火)開始
毎月第2火曜日 14:00~16:00
- ③鷺ヶ森会館 6月15日(水)開始
毎月第3水曜日 14:00~16:00



対象

65歳以上

※医師から運動を禁止されていない方

※会場まで来るのが困難な方はご相談ください。



内容

①運動+ミニ講話 各6回コース

『転ばぬ先の杖』をテーマに、自宅でできる運動(ストレッチ、軽い筋トレ)を専門の講師に教えていただきつつ、介護予防のためのお役立ち講座を行います。

②認知症教室 1回(北仙台のみ)

『認知症』になっても地域で暮らしていくには?をテーマに講話を行う予定です。



参加費

無 料



定 員

①北仙台: 30名、②水の森: 20名、③鷺ヶ森: 15名



申込締切

平成23年5月25日(水)



問合せ先

双葉ヶ丘地域包括支援センター
電話: 275-3881

