

# 双葉ヶ丘地域包括支援センター

◆地域包括支援センターは仙台市からの委託事業です◆

風の便りが花の香を連れ添わせて皆様のお手元に届き、春を感じていらっしゃる頃…。  
私たちは“元気”の種を連れて『包括便り』をお届けしました。  
ウグイスを道案内に、今年は『介護予防』の会場へ足をむけてみませんか？

## 元気あっぷくらす

### 各教室共通

#### 対象

65歳以上の方

※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+ミニ講座 各7回コース  
※自宅のできる運動（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 各1回  
※『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

#### 申込方法

電話にて問い合わせ先まで、ご連絡ください。

申込締切：4月20日(金)

#### 問い合わせ先

双葉ヶ丘地域包括支援センター  
電話：275-3881

### 北仙台 コミュニティセンター

日程：5月1日(火)より  
第1火曜日開催

時間：14:00~16:00

定員：30名(先着順)

### 水の森市民センター

日程：5月8日(火)より  
第2火曜日開催

※10月のみ10/23

時間：14:00~16:00

定員：20名(先着順)

### 荒巻

### コミュニティセンター

日程：5月15日(火)より  
第3火曜日開催

時間：14:00~16:00

定員：30名(先着順)

