

令和 8 年度

多賀地区

# 脳トレ教室ひまわり



参加費は  
無料

【対象者】：井手町にお住いの65歳以上の方

(※要介護の認定を受けている方については応相談)

【場 所】：賀泉苑（大広間）

【時 間】：午後 1 時 30 分～午後 3 時

【持ち物】：お茶等

※ 認知症の相談を受付しています。

また、タブレットを使った認知症チェックもしています。

あたまとからだを使い、笑って楽しく  
認知症予防に取り組みましょう♪



## みんなの認知症予防ゲーム

横川先生 (NPO法人 認知症予防ネット)

→ “楽しい時間” のなかで笑って脳を活性化♪  
(第2水曜)

4月	8日 (水)
5月	13日 (水)
6月	10日 (水)
7月	8日 (水)
8月	休 み
9月	9日 (水)
10月	14日 (水)
11月	11日 (水)
12月	9日 (水)
令和9年 1月	13日 (水)
2月	10日 (水)
3月	10日 (水)

## あたまのフィットネス

高橋先生 (ノーザンライツ・コーポレーション)

→あたまと体を使って、より健康的に  
脳を活性化♪ (第4水曜)

4月	22日 (水)
5月	27日 (水)
6月	24日 (水)
7月	22日 (水)
8月	26日 (水)
9月	休 み
10月	28日 (水)
11月	25日 (水)
12月	23日 (水)
令和9年 1月	27日 (水)
2月	24日 (水)
3月	24日 (水)

【お問い合わせ】 井手町地域包括支援センター (Tel 82-3690) まで