

R6年度

ずっと元気に！

# いきいき講座

## 参加者募集！



いつまでも自分らしく生活するため、楽しく体を動かしたり、からだや脳が健康であるための秘訣を学ぶ講座を開催します。

会場	アイアイ鯖江 多目的ホール
対象者	鯖江市在住のおおむね65歳以上の方
日時	第2・4木曜日 10:00~11:30 (裏面参照)

申込先 鯖江市社会福祉協議会  
51-0091



月	日	内 容
7	18	脳を活性化させよう！ (すこやかシルバー病院 介護福祉士)
	25	やさしい体操 (健康運動指導士)
8	8	音楽で心も元気に (井上みどりさん) 
	22	やさしい体操 (健康運動指導士)
9	12	体力測定
	26	無理のない身体の動かし方 (作業療法士 米田 尚さん)
10	10	やさしい体操 (健康運動指導士)
	24	バランス食で脳活 (管理栄養士) 
11	14	やさしい体操 (健康運動指導士)
	28	やさしい体操 (健康運動指導士)
12	5	音楽で心も元気に (井上みどりさん) 
	26	やさしい体操 (健康運動指導士)
1	9	無理のない身体の動かし方 (作業療法士 米田 尚さん)
	23	やさしい体操 (健康運動指導士)
2	13	健康は健口から (歯科衛生士) 
	27	やさしい体操 (健康運動指導士)
3	13	やさしい体操 (健康運動指導士)
	27	やさしい体操 (健康運動指導士)

※      の日は開催日に注意してください。