

令和6年度

# いきいき講座

楽しく認知症予防

参加費：無料

持ち物：メガネ、お茶

片上公民館

一緒に元気高齢者を  
目指しましょう！！

栄養改善

認知症予防



体操

口腔ケア

脳トレ

お問い合わせ

(医) 東山会  
鯖江ケアセンターみどり荘内  
鯖江東地域包括支援センター

☎29-1255  
☎54-0513

令和6年度

# いきいき講座



【会場】 片上公民館

第1、3月曜日 AM9:30～11:00

月	日	テーマ
7	22	認知症予防の話(保健師)
8	5	楽しい体操(健康運動指導士)
	19	体力測定(福井大学)
	26	楽しい体操(健康運動指導士)
9	2	認知症予防と運動(リハビリ職)
	30	楽しい体操(健康運動指導士)
10	7	認知症予防は食生活から(管理栄養士)
	21	楽しい体操(健康運動指導士)
11	11	お薬のお話(薬剤師)
	18	楽しい体操(健康運動指導士)
12	2	認知症予防は体力作りから(理学療法士)
	16	楽しい体操(健康運動指導士)
1	20	楽しい体操(健康運動指導士)
	27	楽しい体操(健康運動指導士)
2	3	口腔機能で脳の活性化(歯科衛生士)
	17	楽しい体操(健康運動指導士)
3	3	楽しい体操(健康運動指導士)
	17	楽しい体操(健康運動指導士)

