

令和6年度

# いきいき講座

今から始めよう！認知症予防

参加費：無料

持ち物：メガネ、お茶

河和田公民館

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】 河和田公民館

第1、3水曜日 AM9:30～11:00

月	日	テーマ
7	17	認知症の話(保健師)
	31	楽しい体操(健康運動指導士)
8	7	認知症予防と運動(リハビリ職)
	21	楽しい体操(健康運動指導士)
9	4	楽しい体操(健康運動指導士)
	18	体力測定(福井大学)
10	2	認知症予防の食生活(管理栄養士)
	16	楽しい体操(健康運動指導士)
11	6	お薬の話(薬剤師)
	20	楽しい体操(健康運動指導士)
12	4	認知症予防は体力作りから(リハビリ職)
	18	楽しい体操(健康運動指導士)
1	8	楽しい体操(健康運動指導士)
	22	楽しい体操(健康運動指導士)
2	5	口腔機能で脳の活性化(歯科衛生士)
	19	楽しい体操(健康運動指導士)
3	5	楽しい体操(健康運動指導士)
	19	楽しい体操(健康運動指導士)

