

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

北中山公民館

一緒に元気高齢者を
目指しましょう！！

栄養改善

認知症の話



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】 北中山公民館

第2、4月曜日 PM1:30~3:00

月	日	テーマ
7	22	認知症のお話(保健師)
	29	楽しい体操(健康運動指導士)
8	5	楽しい体操(健康運動指導士)
	26	体力測定(福井大学)
9	9	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)
	28	楽しい体操(健康運動指導士)
11	11	お薬の話(薬剤師)
	25	楽しい体操(健康運動指導士)
12	9	予防は体力作りから(リハビリ職)
	23	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	10	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	10	楽しい体操(健康運動指導士)
	24	楽しい体操(健康運動指導士)

