

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

中河公民館

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】 中河公民館

第1、3木曜日 AM9:30～11:00

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

