

令和6年度

いきいき講座

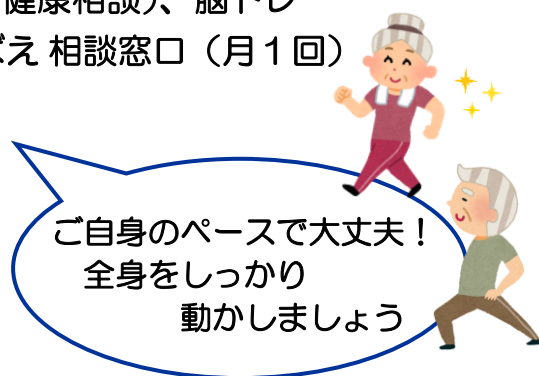
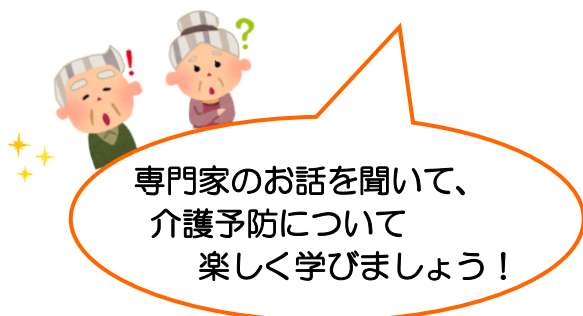
『 鯖江公民館（3階大ホール） 』

体力や筋力、認知機能の低下が気になっていませんか？
いつまでも自分らしく生活するために、楽しく体を動かしたり、
体や脳が健康でいるための秘訣を学びましょう！

● 当日の流れ ●

14:00～14:30 健康チェック（血圧測定、健康相談）、脳トシ
地域包括支援センターさばえ 相談窓口（月1回）

14:30～15:30 介護予防講座 または 運動



※ 参加ご希望の方は、お電話にてお申し込みください



➡【お申し込み先】

社会医療法人 寿人会（木村病院） ☎ 51-0478



● 持ち物 ●

- ・メガネ
- ・筆記用具
- ・タオル
- ・お茶などの飲料水
- ・運動できる靴 など

参加費：無料

定員：30名程度

対象：おおむね
65歳以上の市民

● 注意事項 ●

- ・当日体調がすぐれない場合は、参加を見合わせてください
- ・手指消毒および換気等、感染症対策へのご協力をお願いします

*** この事業は 鯖江市から委託を受けて実施しています ***

令和6年度

いきいき講座

時間が変わりました！
ご注意ください

会場『 鯖江公民館 』 第1・3金曜日 14:00~15:30

月	日	内容・講師	月	日	内容・講師
7	19 ♥	「フレイル予防取り組んでいますか？ 健康な毎日過ごすためのお話」 保健師さん	1	17 ♥	「気づいていますか？ お口のささいな衰え」 歯科衛生士さん
	2 ♥	「お口のチカラの育て方 ～噛むこと、飲むこと、生きること～」 言語聴覚士さん		31	「寒い冬でも元気に過ごそう ～体にいい筋力づくり～」 理学療法士さん
8	23	「今からでも間に合う！ ～暑さに負けない身体づくり～」 理学療法士さん	2	7 ♥	「音楽療法」 すまいるあいケアさん
	30	「健康な毎日過ごすために 脳を活性化させる時間♪ 夏」 保健師さん		21	「健康な毎日過ごすために 脳を活性化させる時間♪ 冬」 保健師さん
9	6 ♥	「高齢者の移動と外出を考える」 言語聴覚士さん	3	14 ♥	「元気な身体は食事から」 作業療法士さん
	20	体力測定（福井大学）		21	「運動で心身の健康を高めて 認知症予防・全身運動」 理学療法士さん
10	4 ♥	「認知症予防のために 食事のできることに」 管理栄養士さん	 <p>令和6年度のいきいき講座は、 年間通してご参加いただけます！</p> <p>参加ご希望の方は、 お電話にてお申し込みください</p> <p>【お問い合わせ先】 社会医療法人 寿人会 （木村病院） 51-0478 鯖江市長寿福祉課 53-2265</p> 		
	18	「クイズで学ぶ認知症」 介護福祉士さん			
11	1 ♥	「頭の前から足の先まで、 楽しく動かしましょう！」 作業療法士さん			
	15	「健康な毎日過ごすために 脳を活性化させる時間♪ 秋」 保健師さん			
12	6 ♥	「生活リズムを整えて 寒い冬をのりきろう！」 作業療法士さん			
	20	「知っておきたいお薬のお話」 薬剤師さん			

※ □ の日は、開催日に注意してください

♥ … 地域包括支援センターさばえ 相談日