

令和6年度



いきいき講座参加者募集

今年度もいきいき講座を開催いたします。皆さん、地域活動に参加して体力や筋力、認知機能アップ、自分の健康のために一緒に学びませんか？ご参加お待ちしております。

★詳細の日時等については裏面をご覧ください

会場	日時	申込先
立待公民館	第1・3 金曜日 10:00~11:30	(医) 高村病院 (エレガントセニールガーデン) ☎ 53-2772 受付時間: 月~金 9時~17時 (祝日を除く)
吉川公民館	第2・4 木曜日 13:30~15:00	
豊公民館	第2・4 水曜日 13:30~15:00	

- ◆対象 : おおむね65歳以上の市民
- ◆参加費 : 無料
- ◆定員数 : **あり (事前申込必要、先着順)**
- ◆持ち物 : マスク、メガネ、タオル、お茶などの飲料水
筆記用具、運動できる上履き

※ 今年度の教室も定員を設けます。(必ず事前にお申し込みください)

※ 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。

※ 天候の影響により事業が中止になる場合があります。



~ 問合せ・申込先 ~

エレガントセニールガーデンにお申し込みください

鯖江市より受託して事業を実施しています。



令和6年度 介護予防いきいき講座

会場：立待公民館（第1・3金曜日 10：00～11：30）

月	日	内 容	
7月	19	オリエンテーション・歩行姿勢測定	リハビリスタッフ
	26	介護予防について 	看護師
8月	2	生活習慣病予防 	管理栄養士
	23	充実した生活を送るために	臨床心理士
9月	6	体力測定	福井大学
	20	廃用症候群と関節の痛み 	リハビリスタッフ
10月	4	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
	18	失禁予防体操	リハビリスタッフ
11月	1	お薬の事をもっと知ろう	薬剤師
	15	健康体操	健康づくり課 理学療法士
12月	6	目を健康に	NPO みるみえる
	20	筋力UPで転倒予防	リハビリスタッフ
1月	10	腸内環境改善のために	管理栄養士
	24	コグニサイズで認知症予防 	リハビリスタッフ
2月	7	認知症・介護制度について	認知症 キャラソメイト
	21	歩行姿勢測定	リハビリスタッフ
3月	7	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
	21	お口の健康 	言語聴覚士



の日は開催日に注意してください