

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：吉川公民館（第2・4木曜日 13：30～15：00）

月	日	内 容	
7月	18	オリエンテーション・歩行姿勢測定	リハビリスタッフ
	25	充実した生活を送るために 	臨床心理士
8月	8	介護予防について 	看護師
	22	廃用症候群と関節の痛み	リハビリスタッフ
9月	12	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
	26	体力測定 	福井大学
10月	10	生活習慣病予防	管理栄養士
	24	お薬の事をもっと知ろう	薬剤師
11月	14	失禁予防体操	リハビリスタッフ
	28	認知症・介護制度について	認知症 キャラソムト
12月	12	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
	26	腸内環境改善のために	管理栄養士
1月	16	筋力UPで転倒予防	リハビリスタッフ
	30	健康体操 	健康づくり課 理学療法士
2月	13	歩行姿勢測定	リハビリスタッフ
	27	お口の健康	言語聴覚士
3月	13	コグニサイズで認知症予防 	リハビリスタッフ
	27	目を健康に	NPO みるみえる

 の日は開催日に注意してください