

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：豊公民館 （第2・4水曜日 13：30～15：00）

月	日	内 容	
7月	24	オリエンテーション・歩行姿勢測定	リハビリスタッフ
	31	充実した生活を送るために	臨床心理士
8月	7	介護予防について	看護師
	28	リズム体操	鯖江 リズム体操会
9月	11	生活習慣病予防	管理栄養士
	25	体力測定	福井大学
10月	9	廃用症候群と関節の痛み	リハビリスタッフ
	23	認知症・介護制度について	認知症 キャラバン隊
11月	13	目を健康に	NPO みるみえる
	27	失禁予防体操	リハビリスタッフ
12月	11	お薬の事をもっと知ろう	薬剤師
	25	筋力UPで転倒予防	リハビリスタッフ
1月	15	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
	29	お口の健康	言語聴覚士
2月	5	健康体操	健康づくり課 理学療法士
	26	歩行姿勢測定	リハビリスタッフ
3月	12	腸内環境改善のために	管理栄養士
	26	コグニサイズで認知症予防	リハビリスタッフ



の日は開催日に注意してください