



一緒に参加しませんか？



# 介護予防いきいき講座

介護予防とは、元気な人が介護の必要な状態とならないように、また、介護が必要な人もできるだけ日常生活機能を維持・改善できるようにする取り組みです。

「自分にはまだまだ先のこと」と思っていませんか。介護予防も生活習慣病などの予防と同じように、元気なうちから始める必要があります。一緒に**健康・長寿のコツ**を学びませんか。

## いきいき講座はいつ、どこへ行けばいいの？

地区ごとに全10会場、月2回開催しています。

予約も必要ありません。65歳以上の市民の人は誰でも気軽に参加できます。

参加したい会場に、開始時間までにお越しください。

日程や会場については、毎月広報に掲載されています。今月は、広報21ページをご覧ください。



## いきいき講座ではどんなことをするの？

- ①相談しま専科 血圧測定など健康チェック！看護師などに気軽に体調面を相談できて安心！
- ②学びま専科 運動・栄養・認知症・口腔ケアなどについて、専門の講師から実技を交えながら学びます。会場ごとに年間計画で講座の内容が決まっています。
- ③楽しみま専科 肩こり体操やリズム体操など、いろいろな体操で体を動かしたり、レクリエーションを行います。待ち時間に行う脳トレの説明・解説プリントも人気です！

脳トレのプリントが良く、コピーをして近所の人にも分けています。

講義に関心を持ち意識し生活することで、体調良く過ごせています。

いきいき講座のある日を楽しみにしています。

参加することで皆さんに会えるのが楽しみです。



## 高齢者憩の家 健康教室のご案内

転倒予防のための運動(福井高专や福井大学が開発した運動プログラム)を、介護予防サポーターをリーダーとして参加者が自主的に行っています。

開催場所：高齢者憩の家(本町4丁目6番15号)

対象者：65歳以上の人

開催日：毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)

・4～9月 9:30～11:00

・10～3月 10:00～11:30

申し込み不要・無料



運動するなら、こんな教室はいかが？



【問合せ先】

地域包括支援センター(長寿福祉課内)

TEL:53-2265