



参加者募集!!

ずっと元気に!

いきいき講座

会 場 アイアイ鯖江・健康福祉センター
(多目的ホール)

対象者 鯖江市在住のおおむね65歳以上の方
(神明地区)

時 間 ・午前の部 10:00～11:30
・午後の部 13:30～15:00
※内容は同じです
※体操の日は内ズックをご準備ください

参加費
無料

申込先 ☎ 51-0091 (鯖江市社会福祉協議会)

日にち・内容は裏面参照



鯖江市社会福祉協議会



月	日	内 容
5	22	認知症 知って！気付いて！伝えよう！（地域包括支援センター神明）
6	12	やさしい体操（健康運動指導士）
	26	オーラルフレイルについて（歯科衛生士）
7	10	やさしい体操（健康運動指導士）
	24	無理のない身体の動かし方（作業療法士 米田 尚さん）
8	28	音楽で心も元気に♪（井上みどりさん）
9	4	やさしい体操（健康運動指導士）
	25	体力測定
10	9	やさしい体操（健康運動指導士）
	23	レクリエーションを楽しもう！（レクリエーションインストラクター）
11	13	やさしい体操（健康運動指導士）
	27	音楽で心も元気に♪（井上みどりさん）
12	11	やさしい体操（健康運動指導士）
	25	チャレンジ！栄養塾（管理栄養士）
1	22	やさしい体操（健康運動指導士）
2	12	カラダづくりから認知症予防（作業療法士 米田 尚さん）
	26	健康は健口から（歯科衛生士）
3	12	やさしい体操（健康運動指導士）

※ の日は開催日に注意してください。