

令和7年度

今から始めよう！認知症予防

いきいき講座

片上公民館



栄養改善

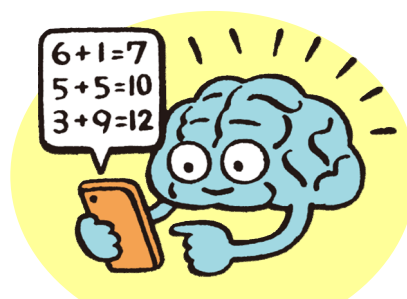


口腔ケア



認知症予防

一緒に元気高齢者を
目指しましょう！！



脳トレ

参加費：無料
持ち物：メガネ、
お茶

お問い合わせ

(医) 東山会
鯖江ケアセンターみどり荘内
鯖江東地域包括支援センター

☎29-1255
☎54-0513

令和7年度

いきいき講座

【会場】 片上公民館

第1、3月曜日

AM9:30～11:00

月	日	
5	19	認知症予防の話(保健師)
6	2	楽しい体操(健康運動指導士)
	16	目の健康(ビジョンインストラクター)
7	7	楽しい体操(健康運動指導士)
	28	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
8	18	楽しい体操(健康運動指導士)
9	12	体力測定(福井大学)
	22	楽しい体操(健康運動指導士)
10	6	楽しい体操(健康運動指導士)
	20	バランスの良い食事(管理栄養士)
11	10	楽しい体操(健康運動指導士)
	17	歯とお口の健康(歯科衛生士)
12	1	楽しい体操(健康運動指導士)
	15	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
1	19	楽しい体操(健康運動指導士)
2	2	楽しい体操(健康運動指導士)
	16	楽しい体操(健康運動指導士)
3	2	楽しい体操(健康運動指導士)

*9月12日(金)は午後から北中山公民館。希望者は送迎あり

