

令和5年度

いきいき講座

介護予防で目指そう百歳！

参加費：無料

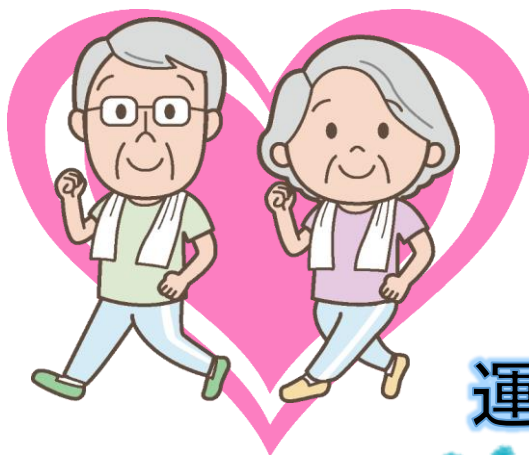
持ち物：メガネ、お茶

河和田公民館

一緒に元気高齢者を
目指しましょう！！

認知症予防

栄養改善



口腔ケア

運動機能向上

筋力アップ体操

お問い合わせ

(医) 東山会

鯖江ケアセンターみどり荘内

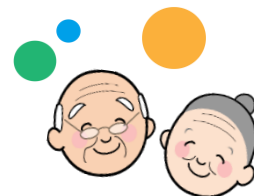
鯖江東地域包括支援センター

☎29-1255

☎54-0513

令和5年度

いきいき講座



【会場】 河和田公民館

第1、3水曜日 AM9:30~11:00

ゆったり健康長寿(楽しく続けられる運動を学ぼう！)		
月	日	テーマ
7	19	体力測定(理学療法士)
	26	体力アップ教室(健康運動指導士)
8	2	バランスの良い食生活(管理栄養士)
	23	体力アップ体操(健康運動指導士)
9	6	体力測定(理学療法士)
	20	体力アップ体操(健康運動指導士)
にこここ認知症予防(認知症予防で安心生活)		
10	4	認知症予防の体力作り(リハビリ職)
	18	認知症予防体操(健康運動指導士)
11	1	口腔機能で脳の活性化(歯科衛生士)
	15	認知症予防体操(健康運動指導士)
12	6	認知症予防の食生活(管理栄養士)
	20	認知症予防体操(健康運動指導士)
すこやか健康(人生100年時代を謳歌しよう)		
1	10	こんな病気が介護につながる!?(保健師)
	17	冬でもできる簡単体操(健康運動指導士)
2	7	長生きできる食生活とは(管理栄養士)
	21	冬でもできる簡単体操(健康運動指導士)
3	6	口腔ケア(歯科衛生士)
	27	冬でもできる簡単体操(健康運動指導士)

