

令和7年度

今から始めよう！認知症予防

# いきいき講座

河和田公民館



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



## いきいき講座



【会場】 河和田公民館  
第1、3水曜日  
AM9:30～11:00

月	日	
5	21	認知症予防の話(保健師)
6	4	楽しい体操(健康運動指導士)
	18	目の健康(ビジョンインストラクター)
7	2	楽しい体操(健康運動指導士)
	16	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
8	20	楽しい体操(健康運動指導士)
9	10	体力測定(福井大学)
	17	楽しい体操(健康運動指導士)
10	1	楽しい体操(健康運動指導士)
	15	バランスの良い食事(管理栄養士)
11	5	楽しい体操(健康運動指導士)
	19	歯とお口の健康(歯科衛生士)
12	3	楽しい体操(健康運動指導士)
	17	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
1	21	楽しい体操(健康運動指導士)
2	4	楽しい体操(健康運動指導士)
	18	楽しい体操(健康運動指導士)
3	4	楽しい体操(健康運動指導士)

