

令和5年度

いきいき講座

今から始めよう！介護予防

参加費：無料

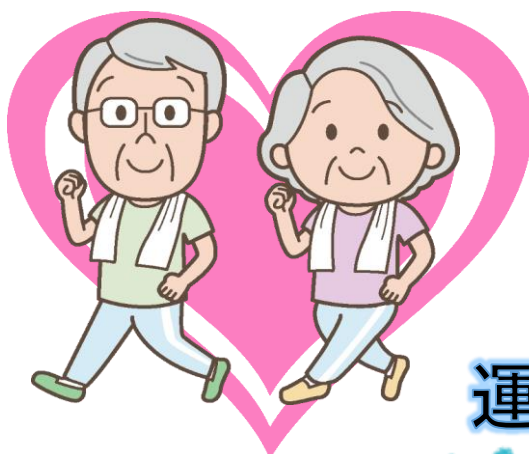
持ち物：メガネ、お茶

北中山公民館

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

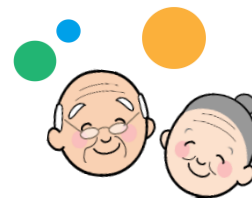
鯖江東地域包括支援センター

☎29-1255

☎54-0513

令和5年度

いきいき講座



【会場】北中山公民館

第2、4月曜日 PM1:30~3:00

にこにこ認知症予防(認知症予防で安心生活)		
月	日	テーマ
7	24	認知症予防の体力作り(リハビリ職)
	31	認知症予防体操(健康運動指導士)
8	21	口腔機能で脳の活性化(歯科衛生士)
	28	認知症予防体操(健康運動指導士)
9	11	認知症予防の食生活(管理栄養士)
	25	認知症予防体操(健康運動指導士)
すこやか健康づくり(免疫力アップで介護予防)		
10	16	免疫力アップのセルフケア(保健師)
	23	免疫力アップ体操(健康運動指導士)
11	13	免疫力を上げる食生活とは(管理栄養士)
	27	免疫力アップ体操(健康運動指導士)
12	11	口腔ケア(歯科衛生士)
	25	免疫力アップ体操(健康運動指導士)
いきいき健康づくり(楽しく続けられる運動を学ぼう!)		
1	15	体力測定(理学療法士)
	22	体力アップ体操(健康運動指導士)
2	5	バランスの良い食生活(管理栄養士)
	26	体力アップ体操(健康運動指導士)
3	11	体力測定(理学療法士)
	25	体力アップ体操(健康運動指導士)

