

令和7年度

今から始めよう！認知症予防

いきいき講座

北中山公民館



栄養改善

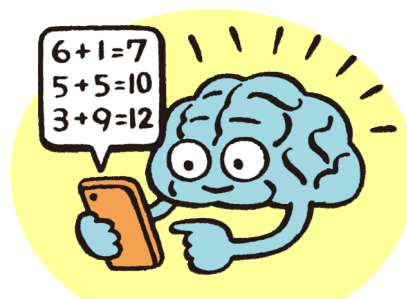


口腔ケア



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】北中山公民館
第2、4金曜日
PM13:30～15:00

月	日	
5	23	認知症予防の話(保健師)
6	6	楽しい体操(健康運動指導士)
	27	目の健康(ビジョンインストラクター)
7	11	楽しい体操(健康運動指導士)
	25	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
8	22	楽しい体操(健康運動指導士)
9	12	体力測定(福井大学)
	26	楽しい体操(健康運動指導士)
10	10	楽しい体操(健康運動指導士)
	24	バランスの良い食事(管理栄養士)
11	7	楽しい体操(健康運動指導士)
	14	歯とお口の健康(歯科衛生士)
12	5	楽しい体操(健康運動指導士)
	26	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
1	23	楽しい体操(健康運動指導士)
2	13	楽しい体操(健康運動指導士)
	27	楽しい体操(健康運動指導士)
3	13	楽しい体操(健康運動指導士)

