

令和5年度

いきいき講座

65歳からの介護予防

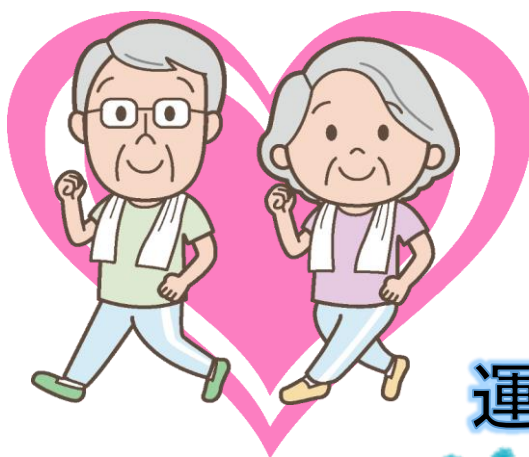
参加費：無料
持ち物：メガネ、お茶

中河公民館

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

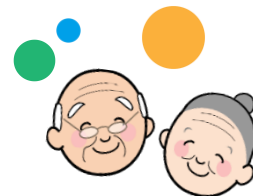
鯖江東地域包括支援センター

☎29-1255

☎54-0513

令和5年度

いきいき講座



【会場】 中河公民館

第1、3木曜日 AM9:30～11:00

はつらつ健康アップ(毎日の運動と食生活を見直そう！)

月	日	テーマ
7	20	体力測定(理学療法士)
8	3	バランスの良い食生活(管理栄養士)
	17	体力アップ体操(健康運動指導士)
	31	体力アップ体操(健康運動指導士)
9	7	体力測定(理学療法士)
	21	体力アップ体操(健康運動指導士)

にここ認知症予防(認知症予防で安心生活)

10	5	認知症予防の体力作り(リハビリ職)
	19	認知症予防体操(健康運動指導士)
11	9	口腔機能で脳の活性化(歯科衛生士)
	16	認知症予防体操(健康運動指導士)
12	7	認知症予防体操(健康運動指導士)
	21	認知症予防の食生活(管理栄養士)

すこやか健康づくり(生活習慣病予防は介護予防の第一歩！)

1	11	生活習慣病とは?(保健師)
	18	肥満予防体操(健康運動指導士)
2	1	肥満予防体操(健康運動指導士)
	15	生活習慣病予防のための食生活(管理栄養士)
3	7	歯槽膿漏予防(歯科衛生士)
	21	肥満予防体操(健康運動指導士)

