

令和7年度

今から始めよう！認知症予防

いきいき講座

中河公民館



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

令和7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

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

*9月12日(金)は午後から北中山公民館。希望者は送迎あり

