



令和5年度


いきいき講座

～楽しくチャレンジ！健康くらぶ～

会場『鯖江公民館』 第1・3金曜日 13:30～15:00

開催日	夏コース 
7/21	「暑い夏を乗り切ろう ～お家でできる夏バテ予防体操～」 理学療法士さん
8/4	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
8/18	「クイズで学ぶ認知症」 介護福祉士さん
9/1	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
9/15	「お口の健口 ～今日からはじめてみよう～」 歯科衛生士さん
9/29	「全身しっかり運動」 理学療法士さん

開催日	秋コース 
10/6	「転ばない体を作って 閉じこもりを防ごう」 作業療法士さん
10/20	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
11/10	「健康長寿のための食事」 管理栄養士さん
11/17	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
12/1	「お口のチカラの育て方 ～噛むこと、飲むこと、生きること～」 言語聴覚士さん
12/15	「全身しっかり運動」 理学療法士さん

開催日	冬コース 
1/12	「健康な身体づくり ～腰痛予防体操～」 理学療法士さん
1/19	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
2/2	「自分の食べているものを 気にかけてみよう」 管理栄養士さん
2/16	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
3/1	「生活習慣病をみなおして 認知症を遠ざけよう」 作業療法士さん
3/15	「全身しっかり運動」 理学療法士さん



令和5年度のいきいき講座は、



『コース制（1コース：6回）』に
変更になりました！

お好きなコースを選んで
お申し込みください



※ の日は、開催日に注意してください

【お問い合わせ先】

社会医療法人 寿人会

（木村病院） 51-0478

鯖江市長寿福祉課 53-2265



令和5年度

いきいき講座

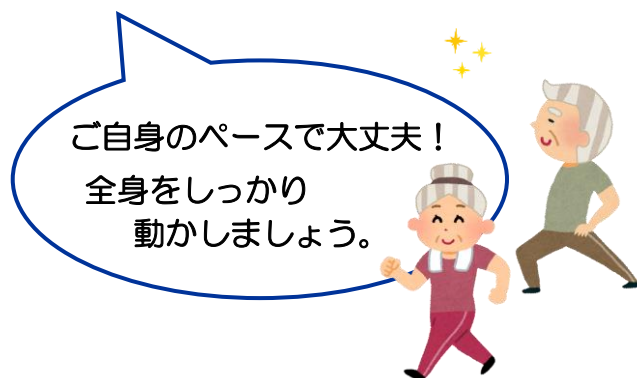
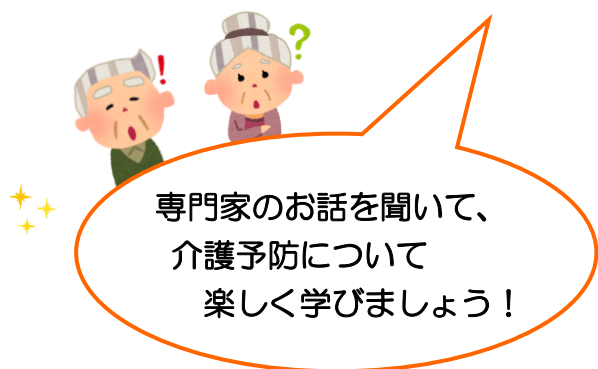
～楽しくチャレンジ！健康くらぶ～

『 鯖江公民館（3階大ホール） 』

● 当日の流れ ●

13:30～14:00 健康チェック（血圧測定、健康相談 など）

14:00～15:00 介護予防講座 または 運動



※ 各コース：定員 30 名、参加費：無料です

参加ご希望の方は、お電話にてお申込みください

➡【お申込み先】社会医療法人 寿人会（木村病院）☎ 51-0478

● 持ち物 ●

- ・メガネ
- ・タオル（運動で使用します）
- ・お茶などの飲料水
- ・筆記用具
- ・介護予防手帳（お持ちの方）
- ・運動できる靴 など

● 注意事項 ●

- ・当日体調がすぐれない場合は、参加を見合わせてください
- ・手指消毒および換気等、感染症対策へのご協力をお願いします