

令和7年度

いきいき講座

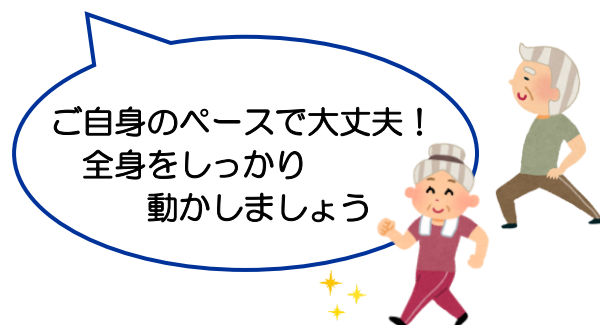
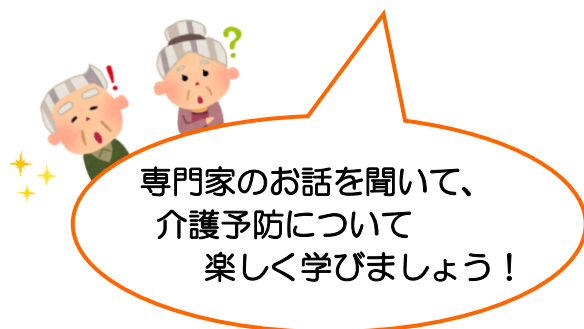
『 鯖江公民館（3階大ホール） 』

体力や筋力、認知機能の低下が気になっていませんか？
いつまでも自分らしく生活するために、楽しく体を動かしたり、
体や脳が健康でいるための秘訣を学びましょう！

● 当日の流れ ●

14:00～14:30 健康チェック（血圧測定、健康相談）、脳トレ
地域包括支援センターさばえ 相談窓口（月1回）

14:30～15:30 介護予防講座 または 運動



● 持ち物 ●

- ・メガネ
- ・お茶などの飲料水
- ・筆記用具
- ・運動できる靴 など
- ・タオル

参加費：無料

定 員：30 名程度

対 象：おおむね
65 歳以上の市民

● 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

【お申し込み・お問い合わせ先】

社会医療法人 寿人会
（木村病院）

51-0478

参加ご希望の方は、
お電話にて
お申し込みください

*** この事業は 鯖江市から委託を受けて実施しています ***

令和7年度 いきいき講座



『 鯖江公民館 』 第1・3金曜日 14:00～15:30

月	日	相談	内容・講師
5	16	♡	「今から準備 暑い夏に負けない体を作ろう」 作業療法士さん
6	20		「音楽療法」 すまいるあいケアさん
	27	♡	「知っておきたいお薬の話」 薬剤師さん
7	4		いきいき全身運動日 理学療法士さん
	18	♡	「のどを鍛えて誤嚥（ごえん）を防ぎましょう！ ～楽しく・安全に・おいしく食べるために～」 言語聴覚士さん
8	22		「夏バテ予防体操 ～暑さに負けない体を作ろう～」 理学療法士さん
9	5		体力測定（福井大学）
	19	♡	「みんなで取り組もう減塩食」 管理栄養士さん
10	3		「毎日を元気で過ごそう♪自分でできる健康管理①」 保健師さん
	17	♡	「歯科衛生士が答え！歯とお口の質問箱」 歯科衛生士さん
11	21		「音楽療法」 すまいるあいケアさん
	28	♡	いきいき全身運動日 理学療法士さん
12	5		「毎日を元気で過ごそう♪自分でできる健康管理②」 保健師さん
	19	♡	いきいき全身運動日 理学療法士さん
1	23		「体ぽかぽか体操 ～冬の運動不足を解消しよう～」 理学療法士さん
2	6	♡	「寒い冬こそ、みんなで体操！ ～肩を中心に～」 作業療法士さん
	20		いきいき全身運動日 理学療法士さん
3	6	♡	「毎日を元気で過ごそう♪自分でできる健康管理③」 保健師さん

※ □ の日は、開催日に注意してください

♡… 地域包括支援センターさばえ 相談日