



ずっと元気に!

# いきいき講座

参加費  
無料

フレイル予防講座 7月～9月

認知症予防、脳活性化講座 10月～12月

筋力UP、しっかり運動講座 1月～3月

木曜日 10時～11時30分 (裏面参照)

会場 神明公民館 3F 大ホール

対象者 鯖江市在住のおおむね65歳以上の方

自分に合った講座に参加してください



鯖江市社会福祉協議会

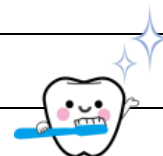
# 令和5年度

申込先 鯖江市社会福祉協議会  
電話 51-0091



## フレイル予防講座

月	日	内 容
7	27	フレイルってなに？(フレイルトレーナー)
8	10	体操(健康運動指導士)
8	24	オーラルフレイルの予防と体操(県立大学 成田先生)
8	31	体操(健康運動指導士)
9	14	こころの健康(臨床心理士)
9	28	無理のない体の動かし方(作業療法士)



## 認知症予防・脳活性化講座

月	日	内 容
10	12	認知症について学ぼう(すこやかシルバー病院)
10	26	楽しくレクリエーション(レクリエーションインストラクター)
11	9	リズム体操(健康運動指導士)
11	30	栄養は体づくりの基本(管理栄養士)
12	14	無理のない体の動かし方(作業療法士)
12	28	体操(健康運動指導士)



## 筋力 UP しっかり運動講座

月	日	内 容
1	11	無理のない体の動かし方(作業療法士)
1	25	体操(健康運動指導士)
2	8	リズム体操(健康運動指導士)
2	22	体操(健康運動指導士)
3	14	オーラルフレイルの予防と体操(県立大学 成田先生)
3	28	体操(健康運動指導士)



この事業は鯖江市から鯖江市社会福祉協議会が受託して実施しています。