


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『文化センター』 第2・4水曜日 9:30～11:00

開催日	夏コース 
7/19	「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
7/26	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
8/9	「クイズで学ぶ認知症」 介護福祉士さん
8/23	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
9/13	「お口の健口 ～今日からはじめてみよう～」 歯科衛生士さん
9/27	「全身しっかり運動」 理学療法士さん

開催日	秋コース 
10/11	「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
10/25	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
11/8	「健康長寿のための食事」 管理栄養士さん
11/22	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
12/13	「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
12/27	「全身しっかり運動」 理学療法士さん

開催日	冬コース 
1/10	「健康な身体づくり ～腰痛予防体操～」 理学療法士さん
1/24	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
2/14	「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
2/28	「全身しっかり運動」 理学療法士さん
3/13	「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
3/27	「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！

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

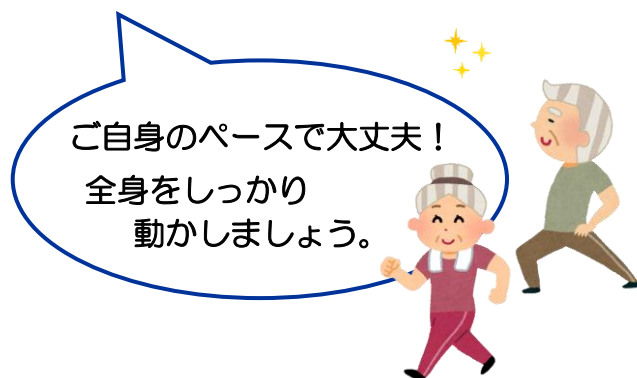
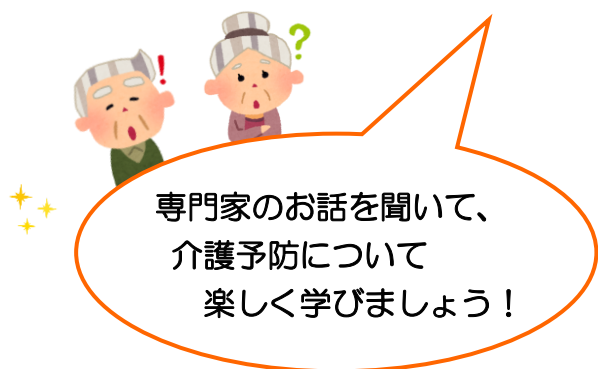
～楽しくチャレンジ！健康くらぶ～

『文化センター（2階視聴覚室）』

● 当日の流れ ●

9:30～10:00 健康チェック（血圧測定、健康相談 など）

10:00～11:00 介護予防講座 または 運動



※ 各コース：定員 20 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