

令和7年度



いきいき講座参加者募集

今年度もいきいき講座を開催いたします。皆さん、地域活動に参加して体力や筋力、認知機能アップ、自分の健康のために一緒に学びませんか？ご参加お待ちしております。

★詳細の日時等については裏面をご覧ください

会 場	日 時	申 込 先
立待公民館	第1・3 金曜日 10:00～11:30	(医) 高村病院 (エレガントセニールガーデン) ☎ 53-2772 受付時間：月～金 9時～17時 (祝日を除く)
吉川公民館	第2・4 木曜日 13:30～15:00	
下野田町公民館	第2・4 水曜日 13:30～15:00	

◆対象 : おおむね65歳以上の市民

◆参加費 : 無料

◆定員数 : あり (事前申込必要、先着順)

◆持ち物 : マスク、メガネ、タオル、お茶などの飲料水
筆記用具、運動できる上履き

※ 今年度の教室も定員を設けます。(必ず事前にお申し込みください)

※ 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。

※ 天候の影響により事業が中止になる場合があります。



～ 問合せ・申込先 ～

エレガントセニールガーデンにお申し込みください

鯖江市より受託して事業を実施しています。

令和7年度 介護予防いきいき講座

会場：下野田町公民館（第2・4水曜日 13：30～15：00）

月	日	内 容	
5月	28	オリエンテーション・歩行姿勢測定	リハビリ スタッフ
6月	11	元気に過ごすための体力作り 	リハビリ スタッフ
	25	お薬のはなし 	薬剤師
7月	9	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
	23	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
8月	27	心のエネルギーを高めるには	臨床心理士
9月	11	体力測定（吉川公民館） 	福井大学
	24	口腔機能と脳の活性化	歯科衛生士
10月	8	日常生活動作を維持するための筋力UP体操	リハビリ スタッフ
	22	目の健康体操 	NPO みるみえる
11月	12	元気なからだは食事から 	管理栄養士
	26	コグニサイズで健康体操	リハビリ スタッフ
12月	10	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
	24	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
1月	28	ロコモティブシンドロームを予防しよう	リハビリ スタッフ
2月	18	歩行測定	リハビリ スタッフ
	25	介護サービスについて 	認知症 キャラバン
3月	11	脳を活性化しよう 	看護師