

令和5年度


# いきいき講座参加者募集



コロナも落ち着き、皆さん外へ出掛けたくありませんか？  
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しょう。  
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	講座の特徴	申込先
立待公民館 第1・3金曜日 10:00～11:30	健康相談・各種講座	(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
吉川公民館 第2・4木曜日 13:30～15:00	脳トレや運動に 力💪をいれた講座です！	
豊公民館 第2・4水曜日 13:30～15:00		

※ 上記 月～金は祝日を除く

- ◆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 : 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)

1講座全6回を3講座実施します。お好きな講座を選んで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。

～ 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  
申込期間：7月5日(水)～ 定員になり次第締切

# 令和5年度 介護予防いきいき講座

1講座全6回を3講座実施します。  
 お好きな講座を選んで  
 お申し込みください。

会場：立待公民館 1階第1研修室  
 (第1・3金曜日 10:00~11:30)

講座	月	日	内 容	
病気にならない体作り	7月	21	オリエンテーション・廃用性症候群予防について	リハビリスタッフ
	8月	4	 低栄養について	管理栄養士
		18	 介護予防について	看護師
	9月	1	元気に過ごす体づくり	リハビリスタッフ
		15	いつまでも自分の歯でいるために	 歯科衛生士
		②②	自宅でできる簡単体操	リハビリスタッフ
認知症予防	10月	6	認知症予防	看護師
		20	閉じこもりにならないために	臨床心理士
	11月	⑩	バランスの良い食事	管理栄養士
		17	認知症予防体操	リハビリスタッフ
	12月	1	失禁予防体操	リハビリスタッフ
		15	地域活動について	認知症 キャラバンメイト
運動	1月	⑫	腰痛・膝痛予防について	 リハビリスタッフ
		19	転倒予防	リハビリスタッフ
	2月	2	歩行測定	リハビリスタッフ
		16	音楽に合わせて体を動かそう	音楽療法 ボランティア
	3月	1	 いつまでも自分の足で歩くために必要なこと	リハビリスタッフ
		15	 筋力UP体操	リハビリスタッフ

\* ○の日は、開催日に注意してください。