

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 ~

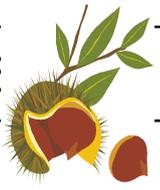
エレガントセニールガーデンにお申し込みください

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：立待公民館 （第1・3金曜日 10:00~11:30）

月	日	内 容	
5月	16	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	6	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
	20	みんなで楽しく音楽療法 	音楽療法士
7月	4	口腔機能と脳の活性化 	歯科衛生士
	18	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
8月	22	元気に過ごすための体力作り	リハビリ スタッフ
9月	5	心のエネルギーを高めるには	臨床心理士
	26	体力測定	福井大学
10月	10	元気なからだは食事から 	管理栄養士
	17	目の健康体操	NPO みるみえる
11月	7	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
	21	みんなで楽しく音楽療法 	音楽療法士
12月	5	お薬のはなし	薬剤師
	19	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
1月	16	介護サービスについて	認知症 キャラバン
2月	6	歩行測定	リハビリ スタッフ
	20	脳を活性化しよう 	看護師
3月	6	コグニサイズで健康体操	リハビリ スタッフ