

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：吉川公民館 1階大ホール
 (第2・4木曜日 13:30~15:00)

講座	月	日	内 容	
認知症予防	7月	⑳	オリエンテーション・認知症予防	看護師
		27	 認知症予防体操	リハビリスタッフ
	8月	10	 失禁予防体操	リハビリスタッフ
		24	閉じこもりにならないために	臨床心理士
	9月	14	バランスの良い食事	 管理栄養士
		㉑	地域活動について	認知症 キャラバンメイト
運動	10月	⑲	腰痛・膝痛予防について	リハビリスタッフ
		26	転倒予防	リハビリスタッフ
	11月	9	音楽に合わせて体を動かそう	音楽療法 ボランティア
		⑳	歩行測定	リハビリスタッフ
	12月	14	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
		28	筋力UP体操	リハビリスタッフ
病気にならない体作り	1月	11	介護予防について	 看護師
		25	廃用性症候群を予防しよう	リハビリスタッフ
	2月	8	元気に過ごす体作り	リハビリスタッフ
		22	 いつまでも自分の歯でいるために	歯科衛生士
	3月	14	自宅でできる簡身体操	リハビリスタッフ
		28	低栄養について	管理栄養士

* ○の日は、開催日に注意してください。