

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？ご参加お待ちしています。

★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
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	受付時間：月～金 9時～17時 <u>(祝日を除く)</u>

- ◆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、参加を見合させてください。
- ※ 天候の影響により事業が中止になる場合があります。



～問い合わせ・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：吉川公民館 （第2・4木曜日 13:30～15:00）

月	日	内 容	
5月	22	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	12	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
	26	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリスタッフ
7月	3	ロコモティブシンドromeを予防しよう	リハビリスタッフ
	24	目の健康体操	NPO みるみえる
8月	28	心のエネルギーを高めるに	臨床心理士
9月	11	体力測定	福井大学
	25	元気に過ごすための体力	リハビリスタッフ
10月	9	口腔機能と脳の活性化	歯科衛生士
	23	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリスタッフ
11月	13	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
	27	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
12月	11	コグニサイズで健康体操	リハビリスタッフ
	25	元気ながらだは食事から	管理栄養士
1月	22	脳を活性化しよう	看護師
2月	12	歩行測定	リハビリスタッフ
	26	お薬のはなし	薬剤師
3月	12	介護サービスについて	認知症 キャラバン