



参加者募集!!

ずっと元気に!

いきいき講座

会場 アイアイ鯖江・健康福祉センター
(多目的ホール)

対象者 鯖江市在住のおおむね65歳以上の方
(神明地区)

時間 ・午前の部 10:00~11:30
・午後の部 13:30~15:00

※内容は同じです

※体操の日は内ズックをご準備ください

申込先 ☎ 51-0091 (鯖江市社会福祉協議会)

参加費
無料

日にち・内容は裏面参照

R8 年度 いきいき講座

連絡先 鯖江市社会福祉協議会
 電話 51-0091
 携帯 080-5687-8097

月	日	内 容	
4	30	高齢者とくすり・高血圧 (薬剤師)	
5	28	やさしい体操 (健康運動指導士)	
6	11	オーラルフレイルについて (歯科衛生士)	
	25	やさしい体操 (健康運動指導士)	
7	9	無理のない身体の動かし方 (作業療法士)	
	23	やさしい体操 (健康運動指導士)	
8	20	こころの健康(臨床心理士)	
9	10	体力測定	
	24	やさしい体操 (健康運動指導士)	
10	8	やさしい体操 (健康運動指導士)	
	22	フレイル(管理栄養士)	
11	12	やさしい体操 (健康運動指導士)	
	26	音楽で心も元気に♪ (井上みどりさん)	
12	10	からだづくりから認知症予防 (作業療法士)	
	24	レクリエーションを楽しもう! (レクリエーションインストラクター)	
1	28	やさしい体操 (健康運動指導士)	
2	25	健康は健口から (歯科衛生士)	
3	11	やさしい体操 (健康運動指導士)	

※ の日は開催日に注意してください。