

令和8年度

今から始めよう！フレイル予防

いきいき講座

河和田公民館



栄養改善



口腔ケア



認知症予防

一緒に元気高齢者を
目指しましょう！！



脳トレ



体操



参加費：無料
持ち物：メガネ、
お茶

お問い合わせ

(医) 東山会
鯖江ケアセンターみどり荘内
鯖江東地域包括支援センター

☎29-1255
☎54-0513



令和8年度

いきいき講座

【会場】 河和田公民館

第1、3水曜日

AM9:30~11:00

月	日	
4	22	フレイル予防の話(保健師)
5	20	フレイル予防と運動(リハビリスタッフ)
6	3	バランスの良い食事(管理栄養士)
	17	楽しい体操(健康運動指導士)
7	1	楽しい体操(健康運動指導士)
	15	歯とお口の健康(歯科衛生士)
8	19	楽しい体操(健康運動指導士)
9	2	楽しい体操(健康運動指導士)
	16	体力測定
10	7	目の体操(ビジョントレーナー)
	21	楽しい体操(健康運動指導士)
11	4	嚥下機能低下予防と誤嚥性肺炎
	18	楽しい体操(健康運動指導士)
12	2	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
	16	楽しい体操(健康運動指導士)
1	20	楽しい体操(健康運動指導士)
2	17	楽しい体操(健康運動指導士)
3	3	楽しい体操(健康運動指導士)

