

令和8年度

今から始めよう！フレイル予防

いきいき講座

北中山公民館



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】北中山公民館
第2、4金曜日
AM13:30~15:00

月	日	
4	24	フレイル予防の話(保健師)
5	22	フレイル予防と運動(リハビリスタッフ)
6	12	楽しい体操(健康運動指導士)
	26	バランスの良い食事(管理栄養士)
7	10	楽しい体操(健康運動指導士)
	24	歯とお口の健康(歯科衛生士)
8	28	楽しい体操(健康運動指導士)
9	11	体力測定
	25	楽しい体操(健康運動指導士)
10	9	目の体操(ビジョントレーナー)
	23	楽しい体操(健康運動指導士)
11	13	嚥下機能低下予防と誤嚥性肺炎(歯科衛生士)
	27	楽しい体操(健康運動指導士)
12	11	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
	25	楽しい体操(健康運動指導士)
1	22	楽しい体操(健康運動指導士)
2	26	楽しい体操(健康運動指導士)
3	12	楽しい体操(健康運動指導士)

*9月11日(金)は午後から北中山公民館。希望者は送迎あり

