

令和8年度

今から始めよう！フレイル予防

# いきいき講座

中河公民館



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】 中河公民館

第1、3木曜日

AM9:30~11:00

月	日	
4	30	フレイル予防の話(保健師)
5	21	フレイル予防と運動(リハビリスタッフ)
6	4	楽しい体操(健康運動指導士)
	18	バランスの良い食事(管理栄養士)
7	2	楽しい体操(健康運動指導士)
	16	歯とお口の健康(歯科衛生士)
8	20	楽しい体操(健康運動指導士)
9	11	体力測定
	17	楽しい体操(健康運動指導士)
10	1	目の体操(ビジョントレーナー)
	15	楽しい体操(健康運動指導士)
11	5	嚥下機能低下予防と誤嚥性肺炎(歯科衛生士)
	19	楽しい体操(健康運動指導士)
12	3	認知症予防と運動(リハビリスタッフ)
	17	楽しい体操(健康運動指導士)
1	21	楽しい体操(健康運動指導士)
2	18	楽しい体操(健康運動指導士)
3	4	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

