

令和8年度

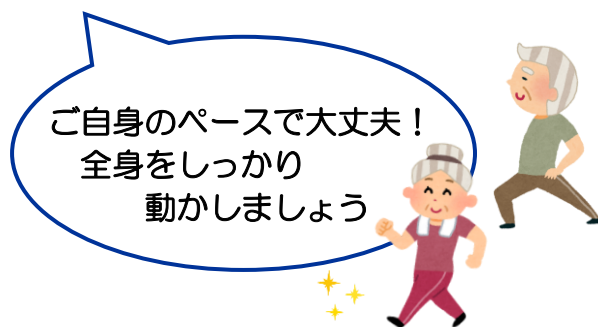
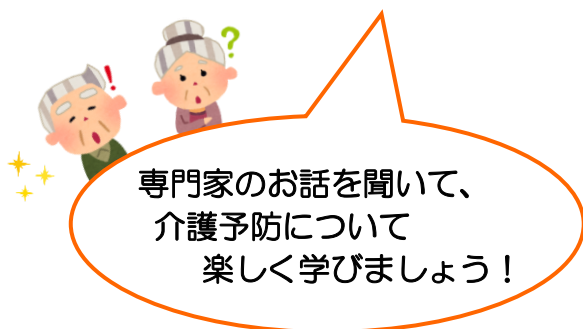
いきいき講座

『 鯖江公民館（3階大ホール） 』

体力や筋力、認知機能の低下が気になっていませんか？
いつまでも自分らしく生活するために、楽しく体を動かしたり、
体や脳が健康でいるための秘訣を学びましょう！

● 当日の流れ ●

- 14:00～14:30 自分で血圧測定（スタッフがお手伝いします）、脳トレ
※各相談は地域包括支援センターさばえと連携しています
- 14:30～15:30 介護予防講座 または 運動



● 持ち物 ●

- メガネ
- 筆記用具
- タオル
- お茶などの飲料水
- 運動できる靴 など

参加費：無料

定員：30名程度

対象：おおむね
65歳以上の市民

● 注意事項 ●

- 当日体調がすぐれない場合は、参加を見合わせてください
- 手指消毒および換気等、感染症対策へのご協力をお願いします

【お申し込み・お問い合わせ先】

社会医療法人 寿人会
（木村病院） 51-0478

参加ご希望の方は、
お電話にて
お申し込みください

*** この事業は 鯖江市から委託を受けて実施しています ***

令和8年度 いきいき講座



『 鯖江公民館 』 第1・3金曜日 14:00~15:30

月	日	内容・講師
4	24	「交通安全のお話」 鯖江警察署さん / いきいき全身運動日① 理学療法士さん
5	15	「～声と心も快適に～ 健康ボイストレーニング①」 ボイストレーナーさん
6	5	「知っておきたいお薬の話」 薬剤師さん
	19	いきいき全身運動日② 理学療法士さん
7	3	「知っておこう！食べる時の喉の動き！」 言語聴覚士さん
	17	いきいき全身運動日③ 理学療法士さん
8	21	「今日から始めよう！！貯筋生活！」 理学療法士さん
9	4	体力測定（福井大学） ※申し込み者のみ
	18	「～声と心も快適に～ 健康ボイストレーニング②」 ボイストレーナーさん
10	2	「いつもの生活でできる！ “感染症に負けない” 元気な体づくり」 看護師さん
	16	「聞こえの勉強会」 補聴器メーカーさん
11	20	「いい歯ぐきでいきいき長生き」 歯科衛生士さん
	27	「今日からはじめる転倒予防 ～転倒予防のコツを教えます～」 作業療法士さん
12	4	「眼の健康ばなし」 看護師さん
	18	「フレイル、サルコペニアにならないために」 管理栄養士さん
1	22	「冬だからこそ歩こう！足腰元気教室！」 理学療法士さん
2	19	「今からでも遅くない！脳を元気に保つ生活習慣」 作業療法士さん
3	19	いきいき全身運動日④ 理学療法士さん

※ □ の日は、開催日に注意してください