

令和8年度

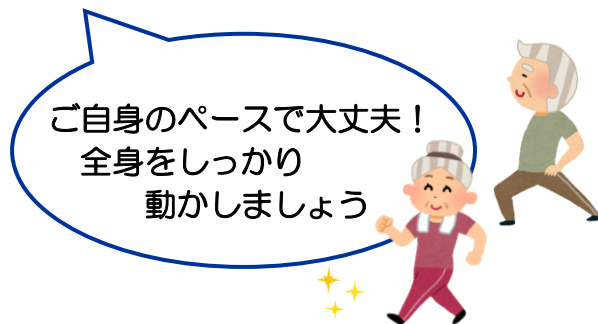
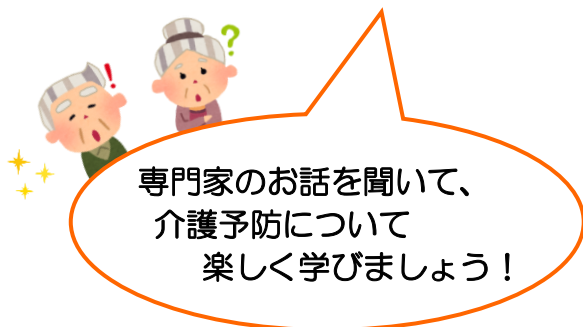
# いきいき講座

『新横江公民館（1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 ●

- 10:00～10:30 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
- 10:30～11:30 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：20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



『新横江公民館』第2・4水曜日 10:00~11:30

月	日	内容・講師
4	22	「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	27	「～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	10	「お薬が増えてきたときに知っておきたい話」 薬剤師さん
	24	いきいき全身運動日② 理学療法士さん
7	8	「知っておこう！食べる時の喉の動き！」 言語聴覚士さん
	22	「聞こえの勉強会」 補聴器メーカーさん
8	26	「今日から始めよう！！貯筋生活！」 理学療法士さん
9	9	「～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
	30	体力測定（福井大学） ※申し込み者のみ
10	14	いきいき全身運動日③ 理学療法士さん
	28	「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
11	11	「いい歯ぐきでいきいき長生き」 歯科衛生士さん
	25	「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	9	「眼の健康ばなし」 看護師さん
	23	「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	27	「冬だからこそ歩こう！足腰元気教室！」 理学療法士さん
2	24	「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	10	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