

令和8年度



# いきいき講座参加者募集

今年度もいきいき講座を開催いたします。皆さん、地域活動に参加して体力や筋力、認知機能アップ、自分の健康のために一緒に学びませんか？ご参加お待ちしております。

★詳細の日時等については裏面をご覧ください

会場	日時	申込先
立待公民館	第1・3金曜日 10:00~11:30	(医) 高村病院 (エレガントセニールガーデン) ☎ 53-2772 受付時間: 月~金 9時~17時 (祝日を除く)
吉川公民館	第2・4木曜日 13:30~15:00	
豊公民館	第2・4水曜日 13:30~15:00	

- ◆対象 : おおむね65歳以上の市民
- ◆参加費 : 無料
- ◆定員数 : **あり (事前申込必要、先着順)**
- ◆持ち物 : マスク、メガネ、タオル、お茶などの飲料水  
筆記用具、運動できる上履き

※ 今年度の教室も定員を設けます。(必ず事前にお申し込みください)

※ 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。

※ 天候の影響により事業が中止になる場合があります。



~ 問合せ・申込先 ~

エレガントセニールガーデンにお申し込みください

鯖江市より受託して事業を実施しています。



# 令和8年度 介護予防いきいき講座

会場：吉川公民館 （第2・4木曜日 13：30～15：00）

月	日	内 容	
4月	30	オリエンテーション 高血圧予防の為に食事	管理栄養士
5月	28	フレイル予防について	リハビリ スタッフ
6月	11	歩行測定	リハビリ スタッフ
	25	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
7月	2	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
	23	こころの健康	臨床心理士
8月	27	リズム体操	リハビリ スタッフ
9月	10	目の健康体操	NPO みるみえる
	17	体力測定	福井大学
10月	8	口内環境を整えよう	言語聴覚士
	22	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
11月	12	歩行測定	福井大学
	26	お薬のはなし	薬剤師
12月	10	認知症について	認知症 キャラバン
	24	骨と関節の病気について知ろう	リハビリ スタッフ
1月	28	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
2月	25	誤嚥性肺炎・嚥下機能向上について	リハビリ スタッフ
3月	11	正しい歩き方とバランス改善	リハビリ スタッフ