

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：豊公民館（第2・4水曜日 13：30～15：00）

月	日	内 容	
4月	22	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	27	フレイル予防について	 リハビリ スタッフ
6月	10	歩行測定	 リハビリ スタッフ
	24	みんなで楽しく音楽療法	音楽療法士
7月	8	みんなで楽しくレクリエーション	リハビリ スタッフ
	22	口内環境を整えよう	言語聴覚士
8月	26	こころの健康	 臨床心理士
9月	9	体力測定	福井大学
	30	骨と関節の病気について知ろう	リハビリ スタッフ
10月	14	目の健康体操	NPO みるみえる
	28	みんなで楽しく音楽療法	 音楽療法士
11月	11	歩行測定	リハビリ スタッフ
	25	誤嚥性肺炎・嚥下機能向上について	リハビリ スタッフ
12月	9	お薬の話	薬剤師
	23	正しい歩き方とバランス改善	リハビリ スタッフ
1月	27	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	24	リズム体操	 リハビリ スタッフ
3月	10	認知症について	 認知症 キャラバン