

令和8年度 プラスいきいきDAY

(介護予防教室)

お気軽にお立ち
寄りください♪♪

お買い物に来たついでにみんなとおしゃべりしたり、簡単な運動や脳トレといった介護予防をしたり、不安に思っていることを相談したりする場所があったらいいな...

それが『プラスいきいきDAY』です！！

【日程】 毎月第3水曜日

【時間】 13:30～15:00(13:00より受付開始)

※申し込み不要 **定員30名**




【料金】 無料

★動きやすい服装でお越しください。

★水やお茶など水分補給できるものをご持参ください。

★地域包括支援センターの職員へ気軽に相談できます。



講座日	場所	内容	
		健康体操	講座
4月15日	アル・プラザ鯖江 「2階旅行センター前」	トレーナーによる体操	くらしのセミナー 「詐欺にあわないために」
5月20日		トレーナーによる体操	栄養について 
6月17日	ワイプラザ鯖江店	理学療法士（姿勢改善）	お口の健康（歯磨き編）
7月15日		トレーナーによる体操	夏バテを予防しよう！
8月19日		トレーナーによる体操	フジ医療器 耳の聞こえの話
9月16日		脳トレor体操	新潟医療福祉大学 「眼からウロコの眼のハナシ」
10月21日		トレーナーによる体操	頭と体の測定会
11月18日		トレーナーによる体操	お口の健康（飲み込み編）
12月16日		トレーナーによる体操	感染症を予防しよう！ 
1月20日		理学療法士（転倒予防）	血圧管理について 
2月17日		トレーナーによる体操	福井トータルケア株式会社 くらしに役立つ福祉用具「くつの選び方」
3月17日		トレーナーによる体操	お薬の話

※2月は講座日に変更になる可能性があります。

問い合わせ：鯖江市長寿福祉課 ☎53-2265