

平成28年度

# 介護予防いきいき講座

体操すると  
気持ちいいわー！



## 神明公民館

- ・神明地区の皆さんが毎回楽しく、元気づくりに励んでいます。
- ・皆さんもお友達と一緒に、またお1人でも結構です。お気軽に参加してみませんか？
- ・内容は毎回変わります。ご都合のつくときのみ参加でも大丈夫！とりあえず足を運んでみて下さい。
- ・男性の方の参加も大歓迎です。
- ・地区で楽しい仲間を作りましょう。

- 「相談しま専科」・・・健康相談ができます。
- 「学びま専科」・・・専門家から、介護予防を学びます。
- 「楽しみま専科」・・・体操やレクリエーションを楽しみます。



お口のはなしも  
大事なの～



### ★★持ち物★★

- ・メガネ
- ・水分補給(お茶)
- ・タオル等
- ☆申し込み不要

気軽にお越しください

平成28年度



# 介護予防いきいき講座

《神明公民館》  
第2・4水曜日 10:00～12:00

月	日	内容	月	日	内容
4	13	介護予防で元気ハツラツ！	10	5	食生活のポイント(栄養サポーター)
	27	楽しくリズム体操(健康運動指導士)		26	災害への心構え
5	11	お口の寝たきりを予防しよう (歯科衛生士)	11	9	腸を元気にする食事(管理栄養士)
	25	転倒予防体操(作業療法士)		30	ポール体操でからだスッキリ (健康運動指導士)
6	8	音楽でリフレッシュ♪(音楽療法)	12	14	冬こそ運動を！(作業療法士)
	22	からだを使ったゲーム part1 (福井県レクリエーション協会)		21	口腔ケアで健康維持(歯科衛生士)
7	13	認知症を理解しよう(キャラバンメイト)	1	11	楽しくレクリエーション(レクサポ)
	20	低栄養・メタボ予防(管理栄養士)		25	からだを使ったゲーム part2 (福井県レクリエーション協会)
8	10	こころの健康(臨床心理士)	2	8	血液と血管を改善する食事 (管理栄養士)
	24	交通安全のはなし		22	セラチューブ体操(作業療法士)
9	14	体力測定	3	8	お口の筋肉をきたえましょう (歯科衛生士)
	28	手先を動かして認知症予防 (作業療法士)		22	リフレッシュ体操(健康運動指導士)

※○の日は開催日に注意してください。

【問い合わせ先】

鯖江市地域包括支援センター  
鯖江市社会福祉協議会

☎53-2265  
☎51-0091

平成28年度

# 介護予防いきいき講座

体操すると  
気持ちいいわー！

## 北中山公民館

- ・北中山地区の皆さんが毎回楽しく、元気づくりに励んでいます。
- ・皆さんも友達と一緒に、またお1人でも結構です。お気軽に参加してみませんか？
- ・内容は毎回変わります。ご都合のつくときだけの参加でも大丈夫！とりあえず足を運んでみて下さい。
- ・男性の方の参加も大歓迎です。
- ・地区で楽しい仲間を作りましょう。



- 「相談しま専科」・・・健康相談ができます。
- 「学びま専科」・・・専門家から、介護予防を学びます。
- 「楽しみま専科」・・・体操やレクリエーションを楽しみます。

お口のはなしも  
大事なの～



### ★★持ち物★★

- ・メガネ
- ・水分補給(お茶)
- ・タオル等
- ☆申し込み不要
- 気軽にお越しください

平成28年度

# 介護予防いきいき講座



《北中山公民館》  
第2・4月曜日 9:30～11:30

月	日	内 容	月	日	内 容
4	11	介護予防で元気ハツラツ！	10	③	食生活のポイント(栄養サポーター)
	25	楽しくリズム体操(健康運動指導士)		24	ポール体操でからだスッキリ(健康運動指導士)
5	9	お口の寝たきりを予防しよう(歯科衛生士)	11	14	腸を元気にする食事(管理栄養士)
	23	転倒予防体操(作業療法士)		28	交通安全のはなし
6	13	音楽でリフレッシュ♪(音楽療法)	12	12	冬こそ運動を！(作業療法士)
	27	からだを使ったゲーム part1(福井県レクリエーション協会)		26	口腔ケアで健康維持(歯科衛生士)
7	11	認知症を理解しよう(キャラバンメイト)	1	①⑥	楽しくレクリエーション(レクサポ)
	25	低栄養・メタボ予防(管理栄養士)		③⑩	からだを使ったゲーム part2(福井県レクリエーション協会)
8	8	手先を動かして認知症予防(作業療法士)	2	13	血液と血管を改善する食事(管理栄養士)
	22	こころの健康(臨床心理士)		27	セラチューブ体操(作業療法士)
9	12	体力測定	3	13	お口の筋肉をきたえましょう(歯科衛生士)
	26	災害への心構え		27	リフレッシュ体操(健康運動指導士)

※○の日は開催日に注意してください。

【問い合わせ先】

鯖江市地域包括支援センター  
鯖江市社会福祉協議会

☎53-2265

☎51-0091