

ポイントためて健康づくり  
事業の対象です!

# 2019年度 いきいき講座

からだを動かすって  
気持ちいい!



## 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ための参加でも大丈夫! 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。

栄養の話も  
大事です!



目の体操も  
学びます♪

### ★★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



# 2019年度

# いきいき講座

ポイントためて健康づくり  
事業の対象です!



《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	15	介護予防で Let's エンジョイ! (健康運動指導士)	10	21	バランスの良い食事で健康に過ごそう (栄養サポーター)
	22	からだを使ったゲーム (健康運動指導士)		28	ボール体操 (作業療法士)
5	13	健康は健口から (歯科衛生士)	11	11	音楽は心の栄養♪ (音楽療法)
	27	転倒予防体操 (作業療法士)		25	食生活で高血圧を予防しましょう (管理栄養士)
6	10	低栄養&メタボを予防しましょう (管理栄養士)	12	9	湯ったりクラブでは、こんなことして ます! (カラオケ体操指導員)
	24	楽しくリズム体操 (健康運動指導士)		16	お口の筋肉をきたえましょう (歯科衛生士)
7	8	みんなで楽しくレクリエーション! (レクリエーションサポーター)	1	20	からだを使ったゲーム (健康運動指導士)
	22	認知症を正しく知って予防しよう (認知症キャラバンメイト)		27	フレイル(虚弱)予防について (フレイルトレーナー)
8	19	助け合いで生きやすい世の中を 作るために (臨床心理士)	2	10	冬こそ運動を! (作業療法士)
	26	最新機器で目の体操 (ビジョンインストラクター)		17	食事で腸内環境を整えましょう (管理栄養士)
9	9	お薬のこと なんでも講座 (薬剤師)	3	9	お口の清潔について (歯科衛生士)
	30	体力測定 		23	ボール体操 (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

☎53-2265

鯖江市社会福祉協議会

☎51-0091