

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

ボールを使った体操
も楽しいです♪



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。
- 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。

お口の機能についても
しっかり学習します



からだを動かすって
気持ちいいわー!

★★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



2018.06.27

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!



《神明公民館》 第2・4水曜日 10:00～12:00

月	日	内 容	月	日	内 容
4	10	介護予防で Let's エンジョイ! (健康運動指導士)	10	9	バランスの良い食事で健康に過ごそう (栄養サポーター)
	24	からだを使ったゲーム (健康運動指導士)		23	ボール体操 (作業療法士)
5	8	健康は健口から (歯科衛生士)	11	13	音楽は心の栄養♪ (音楽療法)
	29	転倒予防体操 (作業療法士)		27	食生活で高血圧を予防しましょう (管理栄養士)
6	12	低栄養&メタボを予防しましょう (管理栄養士)	12	11	お口の筋肉をきたえましょう (歯科衛生士)
	26	最新機器で目の体操 (ビジョンインストラクター)		25	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)
7	10	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	8	からだを使ったゲーム (健康運動指導士)
	24	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)		22	フレイル(虚弱)予防について (フレイルトレーナー)
8	7	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	5	冬こそ運動を! (作業療法士)
	28	体力測定 		26	食事で腸内環境を整えましょう (管理栄養士)
9	11	お薬のこと なんでも講座 (薬剤師)	3	11	お口の清潔について (歯科衛生士)
	25	楽しくリズム体操 (健康運動指導士)		25	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
鯖江市社会福祉協議会

☎53-2265

☎51-0091