

令和7年度いきいきサロン・介護予防教室日程表

いきいきサロンは地区の皆さんとあなたでも参加できる交流の場です。
介護予防教室では、いきいきと実りある生活のために健康や介護予防のお話をを行います。
ぜひご参加下さい。

サロン名： 南牧野林自治会グループ活動 （地区：南牧野林）

《開催場所》 南牧野林自治会館

《開催日》 月により異なります

《開催時間》 10:00～12:00

※介護予防教室の内容は変更になる場合があります。

開設月日		内容	講話内容予定
令和7年5月19日	(月)	地域リハビリテーション 出前講座	
令和7年6月16日	(月)	介護予防教室①	元気な毎日を守る！ フレイル予防について
令和7年10月20日	(月)	介護予防教室②	体力測定・貯筋講座
令和7年11月17日	(月)	介護予防教室③	自分の血圧を知ろう(脳出血予防)
令和8年1月19日	(月)	介護予防教室④	転倒予防・骨粗しょう症予防
令和8年2月16日	(月)	介護予防教室⑤	楽しく脳トレ！認知症予防

介護予防教室について

地域包括支援センターの保健師・看護師がうかがい、
健康相談(血圧測定)、介護予防のお話、軽体操やレクリエーションなどを行います。
いきいきライフ手帳を持参ください。