

令和7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ただ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行います。
ぜひご参加下さい。

サロン名：いきいきサロン柳の会（地区：柳沢自治会）

《開催場所》 柳沢地区コミュニティセンター

《開催時間》 介護予防教室は10:00～12:00 その他は内容により異なります。

※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・時間	講話内容予定
令和7年4月7日	(月)	介護予防教室① 10:00～12:00	元気な毎日を守る！ フレイル予防について
令和7年5月12日	(月)	介護予防教室② 10:00～12:00	猛暑に備える、熱中症予防
令和7年6月2日	(月)	介護予防教室③ 10:00～12:00	体力測定・貯筋講座
令和7年7月7日	(月)	介護予防教室④ 10:00～12:00	睡眠について(睡眠時無呼吸症候群など)
令和7年8月4日	(月)	介護予防教室⑤ 10:00～12:00	オーラルフレイルを予防しよう
令和7年9月1日	(月)	介護予防教室⑥ 10:00～12:00	健康を守る栄養のコツ
令和7年10月6日	(月)	介護予防教室⑦ 10:00～12:00	自分の血圧を知ろう(脳出血予防)
令和7年11月10日	(月)	介護予防教室⑧ 10:00～12:00	感染症予防(コロナ・インフル・带状疱疹)
令和7年12月1日	(月)	介護予防教室⑨ 10:00～12:00	転倒予防・骨粗しょう症予防
令和8年1月5日	(月)	介護予防教室⑩ 10:00～12:00	住み慣れた地域で生活していくために (地域包括支援センターの案内)
令和8年2月2日	(月)	介護予防教室⑪ 10:00～12:00	楽しく脳トレ！認知症予防
令和8年3月2日	(月)	介護予防教室⑫ 10:00～12:00	目を大事にしていますか

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。

お持ちでない方には、教室参加時にお渡しします。