

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高齢者の方の健康や介護予防のお話を行います。ぜひ皆様ご参加下さい。

サロン名： いきいきサロン巣子 （地区：巣子自治会）

《開催場所》 巣子集会所
《開催日》 火 ・ 木 曜日
《開催時間》 10:00～12:00

《介護予防教室日程》

* 上記の開催日のうち、以下の日程で介護予防教室を開催します。

※介護予防教室の内容は変更になる場合があります。

介護予防教室月日		内容	講話内容予定
令和7年5月13日	(火)	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6月10日	(火)	介護予防教室② 10:00～12:00	体力測定・貯筋講座
令和7年7月15日	(火)	介護予防教室③ 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9月9日	(火)	介護予防教室④ 10:00～12:00	オーラルフレイルを予防しよう
令和7年10月14日	(火)	介護予防教室⑤ 10:00～12:00	自分の血圧を知ろう(脳出血予防)
令和7年11月11日	(火)	介護予防教室⑥ 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16日	(火)	介護予防教室⑦ 10:00～12:00	転倒予防・骨粗しょう症予防
令和8年1月20日	(火)	介護予防教室⑧ 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24日	(火)	介護予防教室⑨ 10:00～12:00	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。
お持ちでない方には、教室参加時にお渡します。