

令和7年度いきいきサロン日程表

いきいきサロンは地区の皆さんと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：いきいきサロン川前（地区：川前自治会）

《開催場所》 川前地区コミュニティセンター

《開催時間》 10:00～12:00

《介護予防教室日程》

※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4月10日	(木)	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5月8日	(木)	介護予防教室②	猛暑に備える、熱中症予防
令和7年7月10日	(木)	介護予防教室③	体力測定・貯筋講座
令和7年9月11日	(木)	介護予防教室④	オーラルフレイルを予防しよう
令和7年11月13日	(木)	介護予防教室⑤	自分の血圧を知ろう(脳出血予防)
令和7年12月11日	(木)	介護予防教室⑥	転倒予防・骨粗しょう症予防
令和8年1月8日	(木)	介護予防教室⑦	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12日	(木)	介護予防教室⑧	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します。

担当：滝沢市福祉部 地域包括支援センター 656-6523