

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ど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行います。
ぜひご参加下さい。

サロン名： いきいきサロンいずみ巣子
(地区：いずみ巣子自治会)

《開催場所》いずみ巣子集会所

《開催時間》10:00～12:00 (月により異なります)

※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	講話内容予定
令和7年4月16日	(水)	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21日	(水)	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8月20日	(水)	介護予防教室③ 10:00～12:00	体力測定・貯筋講座
令和7年10月15日	(水)	介護予防教室④ 10:00～12:00	自分の血圧を知ろう(脳出血予防)
令和8年1月21日	(水)	介護予防教室⑤ 10:00～12:00	転倒予防・骨粗しょう症予防
令和8年3月18日	(水)	介護予防教室⑥ 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します。