

## 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たて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「楽しむべー会」（地区：北一本木自治会）

《開催場所》 大川地区コミュニティセンター

《開催日》 火 ・ 金 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4月25日  | (金) | 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23日  | (金) | 介護予防教室② | 猛暑に備える、熱中症予防                         |
| 令和7年6月27日  | (金) | 介護予防教室③ | 体力測定・貯筋講座                            |
| 令和7年7月25日  | (金) | 介護予防教室④ | 睡眠について(睡眠時無呼吸症候群など)                  |
| 令和7年8月22日  | (金) | 介護予防教室⑤ | オーラルフレイルを予防しよう                       |
| 令和7年9月26日  | (金) | 介護予防教室⑥ | 健康を守る栄養のコツ                           |
| 令和7年10月24日 | (金) | 介護予防教室⑦ | 自分の血圧を知ろう(脳出血予防)                     |
| 令和7年11月28日 | (金) | 介護予防教室⑧ | 感染症予防(コロナ・インフル・带状疱疹)                 |
| 令和7年12月26日 | (金) | 介護予防教室⑨ | 転倒予防・骨粗しょう症予防                        |
| 令和8年1月23日  | (金) | 介護予防教室⑩ | 住み慣れた地域で生活していくために<br>(地域包括支援センターの案内) |
| 令和8年2月27日  | (金) | 介護予防教室⑪ | 楽しく脳トレ！認知症予防                         |
| 令和8年3月27日  | (金) | 介護予防教室⑫ | 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。