

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を行います。
ぜひご参加下さい。

サロン名：篠木いきいきサロン （地区：篠木自治会）

《開催場所》 滝沢市多目的研修センター
《開催日》 月1回（5月～10月は月3回）
《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。）

開催月日		内容	講話内容予定
令和7年5月14日	(水)	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8月6日	(水)	介護予防教室②	体力測定・貯筋講座
令和7年11月12日	(水)	介護予防教室③	自分の血圧を知ろう (脳出血予防)
令和8年2月18日	(水)	介護予防教室④	楽しく脳トレ！認知症予防

介護予防教室(地域包括支援センター担当)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