

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：鵜飼中央いきいきサロン（地区：鵜飼中央自治会）

《開催場所》 下鵜飼集会所

《開催時間》 介護予防教室は10:00～11:30 他は月により異なります。

《介護予防教室日程》

* 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。

開設月日		内容	講話内容
令和7年6月10日	(火)	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12日	(火)	介護予防教室②	体力測定・貯筋講座
令和8年1月13日	(火)	介護予防教室③	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3月10日	(火)	地域リハビリテーション 出前講座	

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。