

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:上の山いきいきサロン（地区:上の山自治会）

《開催場所》 上の山団地集会所

《開催時間》 介護予防教室は10:00～12:00 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5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9月9日	(火)	介護予防教室②	体力測定・貯筋講座
令和7年10月30日	(木)	介護予防教室③	自分の血圧を知ろう (脳出血予防)
令和7年11月18日	(火)	介護予防教室④	感染症予防 (コロナ・インフル・带状疱疹)

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