

# 令和8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： 小岩井いきいきサロン (地区： 小岩井自治会)

《開催場所》 小岩井地区コミュニティセンター

《開催時間》 10:00～12:00

※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8年4月28日	(火)	介護予防教室① 10:00～12:00	生きがい目標記入、フレイル
令和8年7月28日	(火)	介護予防教室② 10:00～12:00	体力測定、貯筋講座
令和8年9月29日	(火)	介護予防教室③ 10:00～12:00	オーラルフレイル予防 (舌筋トレーニング)
令和8年11月24日	(火)	介護予防教室④ 10:00～12:00	高血圧予防(仮面高血圧)
令和9年2月16日	(火)	介護予防教室⑤ 10:00～12:00	ご存じですか？MCI (軽度認知障害)

## 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