

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域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8年5月20日 | (水) | 介護予防教室① | 生きがい目標記入、フレイル |
| 令和8年8月19日 | (水) | 介護予防教室② | 体力測定、貯筋講座 |
| 令和8年11月18日 | (水) | 介護予防教室③ | 高血圧予防(仮面高血圧) |
| 令和9年2月17日 | (水) | 介護予防教室④ | ご存じですか？MCI (軽度認知障害) |

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