

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8年6月16日	(火)	介護予防教室①	生きがい目標記入、フレイル
令和8年9月10日	(木)	介護予防教室②	体力測定、貯筋講座
令和8年12月3日	(木)	介護予防教室③	転倒予防(下肢筋力UP)

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