

令和8年度いきいきサロン日程表

いきいきサロンは地区の皆さんと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高齢者の方の健康や
介護予防のお話を行います。ぜひ皆様ご参加下さい。

サロン名： サロン元南 （地区： 元村南自治会）

《開催場所》 かつらぎ集会所

《介護予防教室日程》

* 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。

| 介護予防教室月日 | | 内容 | 講話内容予定 |
|-----------|-----|------------------------|--------------------------|
| 令和8年4月7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6月9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8月4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10月6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8年12月8日 | (火) | 介護予防教室⑤ 10:00～12:00 | 転倒予防(下肢筋力UP) |
| 令和9年2月9日 | (火) | 介護予防教室⑥ 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