

## 令和8年度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を行います。  
ぜひご参加下さい。

サロン名： 牧野林カフェ （地区：牧野林中央自治会）

《開催場所》せいほく集会所

《開催日》 月1回

《開催時間》10:00～12:00

\* 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。

開設月日		内容	講話内容予定
令和8年5月19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7月21日	(火)	介護予防教室②	体力測定、貯筋講座
令和8年9月15日	(火)	介護予防教室③	オーラルフレイル予防 (舌筋トレーニング)
令和8年11月17日	(火)	介護予防教室④	高血圧予防(仮面高血圧)
令和9年1月19日	(火)	介護予防教室⑤	転倒予防(下肢筋力UP)
令和9年3月16日	(火)	介護予防教室⑥	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