

# 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: いきいきサロン長根 (地区:長根)

《開催場所》 長根公民館  
《開催日》 火・木・土 曜日  
《開催時間》 13:30～15:30  
《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。

介護予防教室月日		内容	講話内容予定
令和8年4月21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5月19日	(火)	介護予防教室②	命を守る！熱中症予防
令和8年6月16日	(火)	介護予防教室③	体力測定、貯筋講座
令和8年7月21日	(火)	介護予防教室④	元気な体は食事から！骨を強くするコツ (低栄養・骨)
令和8年8月18日	(火)	介護予防教室⑤	オーラルフレイル予防(舌筋トレーニング)
令和8年9月15日	(火)	介護予防教室⑥	足から始める健康づくり(フットケア)
令和8年10月20日	(火)	介護予防教室⑦	高血圧予防(仮面高血圧)
令和8年11月17日	(火)	介護予防教室⑧	ヒアリングフレイルとは？(難聴対策)
令和8年12月15日	(火)	介護予防教室⑨	転倒予防(下肢筋力UP)
令和9年1月19日	(火)	介護予防教室⑩	地域包括支援センターご案内・詐欺にご用心
令和9年2月16日	(火)	介護予防教室⑪	ご存じですか？MCI(軽度認知障害)
令和9年3月16日	(火)	介護予防教室⑫	こころの健康づくり

## 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。