

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行います。
ぜひご参加下さい。

サロン名： 南牧野林自治会グループ活動 （地区：南牧野林）

《開催場所》 南牧野林自治会館

《開催日》 月により異なります

《開催時間》 10:00～12:00

※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	講話内容予定など
令和8年5月18日	(月)	介護予防教室①	生きがい目標記入、フレイル
令和8年6月15日	(月)	介護予防教室②	体力測定、貯筋講座
令和9年2月22日	(月)	介護予防教室③	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。

担当: 滝沢市福祉部 地域包括支援センター 656-6523