～介護予防～

回覧

いきいき教室

栄養バランスを見直し、健康について考えよう

日時：令和８年１１月２０日（金）
午後１時３０分～３時３０分

会場：遠藤市民センター　３階　音楽室
（靴を脱いでご入室いただきます）

内容：健康について学びながら、栄養バランスを見直して低栄養を予防しましょう

対象：おおむね６５歳以上の方で、ご自身で遠藤市民センターまでお越しになれる方

定員：先着１５人

参加費：無料

持ち物：飲み物（水分補給の為）

申込み：遠藤市民センターに電話または窓口にて受付

問い合わせ：遠藤市民センター　地域づくり担当
TEL：８７－３００９
（平日　午前８時３０分～午後５時）

共催：遠藤地区社会福祉協議会・芭蕉苑介護老人福祉施設

令和８年度
いきいき教室　年間スケジュール

第1回	令和8年 5月 15日 (金) 午後1時30分～3時30分	リズムにのって身体いきいき 音楽を取り入れたレクリエーションを通して、身体と頭の働きを高めましょう。
第2回	令和8年 7月 10日 (金) 午後1時30分～3時30分	物忘れとそのケアを考えよう みんなで物忘れやそのケア方法について話しながら、理解を深めましょう。
第3回	令和8年 9月 18日 (金) 午後1時30分～3時30分	笑顔で楽しく身体を動かそう みんなで軽い体操やゲームを楽しみながら、笑顔で身体を動かしましょう。
第4回	令和8年 11月 20日 (金) 午後1時30分～3時30分	栄養バランスを見直し、健康について考えよう 健康について学びながら、栄養バランスを見直して低栄養を予防しましょう。
第5回	令和9年 1月 29日 (金) 午後1時30分～3時30分	ふまねっと運動をやってみよう 網を踏まないようにゆっくり歩き、歩行時のバランスの改善を図ります。 簡単なステップや手拍子を組み合わせて、認知機能も働かせましょう。

※各回ごとに詳しい内容を記載したチラシを回覧・配布します。
※内容は事情により変更する場合があります。