

～介護予防～

いきいき教室

リズムにのって身体いきいき(^^♪

日時：令和8年5月15日（金）

午後1時30分～3時30分

会場：遠藤市民センター 第1談話室

内容：音楽を取り入れたレクリエーションを通して
頭と身体の働きを高めましょう♪

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	<u>リズムにのって身体いきいき</u> 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	<u>物忘れとそのケアを考えよう</u> 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	<u>笑顔で楽しく身体を動かそう</u> 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	<u>栄養バランスを見直し、健康について考えよう</u> 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	<u>ふまねっと運動をやってみよう</u> 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、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。