

いきいき教室開催スケジュール

	日 時	場 所	内 容	
第1回	5月16日(木) 13:30~14:45	寿の家	健康づくりでQOL向上! ~ちよちよいのちよいで若返り~ 講師:理学療法士 又村貴大 氏	講話 茶話会 参加無料
第2回	6月13日(木) 11:00~13:00	寿の家	食欲不振対策の食事について ~簡単栄養アップレシピ紹介~ 講師:町 管理栄養士	調理/ミニ実習 参加費 100 円
多世代 交流	7月5日(金) 10:00~11:00 	保健セ ンター 集団検 診室	 ふみづき会  いきいき はつらつゲーム大会 ~老いも若きも皆で楽しもう~ 【共同開催】 地域包括支援センター・幼児センター 教育委員会・デイサービスセンター	 ゲーム大会 参加無料
第3回	7月30日(火) 13:30~14:45	寿の家	脳トレ ~脳が喜ぶ 若返る!~ 講師:町 社会福祉士	講話 茶話会 参加無料
第4回	8月14日(水) 11:00~13:00	寿の家	もしもの時のために ~災害時の健康・栄養について~ 講師:町 保健師	軽体操 茶話会 *参加無料
第5回	9月25日(水) 11:00~13:00	寿の家	口腔保健ケアについて 講師:歯科衛生士 赤川 由紀 氏	調理/ミニ実習 参加費 100 円
認知症 総合支 援事業	10月11日(金) 時間未定	ちやいむ	認知症を知ろう! ~誰もが安心して暮らせるまちづくり~ ・オレンジカフェ ・認知症サポーター養成講座 ・中央公民館図書室特設コーナー 	講話・喫茶 図書コーナー 参加無料
第6回	11月21日(木) 13:30~14:45	寿の家	ロコモティブシンドロームってなに? ~高齢期をおびやかすフレイル(虚弱)~ 講師:理学療法士 又村貴大 氏	講話・茶話会 ゲーム大会 参加費 100 円
認知症 総合支 援事業	3月14日(金) 12:30~13:30	保健セ ンター 集団検 診室	オレンジカフェ ~講話・喫茶~ 【貯筋体操教室】 13:30~14:45 まであります 	講話 喫茶コーナー 参加無料