令和８年度　一般介護予防事業

令和８年度　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 14 日(木)** 13：30～14：45	寿の家	**健康寿命をのばそう！** ～フレイル予防について～ 講師：名寄市立総合病院 寺田　健吾　理学療法士	講話・脳トレ 茶話会
第２回	**6 月 16 日(火)** 13：30～14：45	寿の家	**ごくごく一般的な口腔内の清掃について** 講師：中川町立歯科診療所 大荷　伸介　氏	講話・軽体操 茶話会
多世代交流	**7 月 8 日（水）** 10：00～11：00	保健センター 集団検診室	**多世代マルシェ開店！** ～幼児センターのお子さんによる手作りマーケット～	イベント
第３回	**7 月 14 日(火)** 13：30～14：45	寿の家	**はじめてのボッチャ体験** ～ボッチャの楽しみ方教えます！～ 講師：なかがわスポーツくらぶ 舟林　祐二　氏	軽スポーツ 茶話会
第４回	**8 月 31 日(月)** 13：30～14：45	寿の家	**自分らしくあり続けるために、今から始める未来の下準備(仮)** 講師：生活支援コーディネーター 椿本　寿美　氏	講話・脳トレ 茶話会
第５回	**9 月 15 日(火)** 11：00～13：00	保健センター 集団検診室	**低栄養予防！** ～必要な栄養が摂れる簡単バランス食のポイント～ 講師：町栄養士　　植本　満　氏	講話・試食会 参加費 100 円
第６回	**10 月 16 日(金)** 11：00～12：00	ちゃいむ	**みんなで楽しくウォーキング！** ～毎日が楽しくなる歩き方講座～ 講師：名寄市立総合病院 寺田　健吾　理学療法士	ウォーキング 茶話会
認知症カフェ(オレンジカフェ)	**10 月 27 日(火)** 11：00～14：45	保健センター 集団検診室	**映画鑑賞** **「ボケますからよろしくお願いします」** （2022 年公開作品）	映画鑑賞・喫茶 測定コーナー
第７回	**11 月 17 日(火)** 13：30～14：45	寿の家	**第２回ねんりんピック** 講師：町保健師　　高橋　耐子　氏	講話・茶話会 レクリエーション 参加費 100 円

※内容は変更となる場合があります。