令和8年度健康アップ教室

かがやき

この教室は、立つ、座る、歩くなどの足腰の不自由さや困難を感じている方や、飲み込みしにくい、よくむせる、食事が偏るなど、お口の状態、栄養面に支障を感じている方、外に出る機会が少なく、閉じこもりがちになっている方、物忘れなどの症状が出て不安を感じている方などを対象にした教室です。
いきいきとした高齢期を送るためにも参加してみませんか。



日　時：　令和８年４月～令和９年３月
１ コース　6カ月（24回）

毎週金曜日　10時～11時30分
※お口づくりは、13時30分～15時です。
（9/11・9/18・9/25と3/12・3/19・3/26）

会　場：津幡町役場　福祉センター棟　多目的ルーム（1階）

内　容：ゴムボールを使った運動、頭を使った運動
口腔ケア・ブラッシング・飲み込み・栄養について
生活習慣病・認知症予防のお話など

持ち物：タオル





飲み物（お茶や水）
眼鏡（必要な方）
マイナ保険証、資格確認書のいずれか
※運動の回は、運動しやすい服装でお越しください
※自宅での体温測定・マスク着用のご協力



参加費：無料

送　迎：あり（要相談）

問合先：津幡町地域包括支援センター　☎ 288－7952

健康アップ教室かがやき　毎週金曜日　10:00～11:30

※お口づくりの講座(　9/11・9/18・9/25と3/12・3/19・3/26)は13:30～15:00です。

月	日	内容	月	日	内容
4	3		10	2	生活習慣改善に関する講座 ゴムボールを使った運動 （管理栄養士、健康運動指導士）
	10			9	
	17			16	
	24			23	
5	1			30	
	8		11	6	
	15			13	
	22			20	
	29	ゴムボールを使った運動 （筋力・バランスを高める） 頭を使った運動 （認知症予防） 健康運動指導士		27	
6	5		12	4	ゴムボールを使った運動 （筋力・バランスを高める） 頭を使った運動 （認知症予防） 健康運動指導士
	12			11	
	19			18	
	26			25	
7	3		1	8	
	10			15	
	17			22	
	24			29	
	31				
8	7		2	5	
	14			12	
	21			19	
	2	大雨のため延期		26	生活習慣改善に関する講座 ゴムボールを使った運動 （管理栄養士、健康運動指導士）
9	4	飲み込みに関する講座 （言語聴覚士）	3	5	飲み込みに関する講座 （言語聴覚士）
	11	口腔ケアに関する講座 （歯科医師、歯科衛生士）		12	口腔ケアに関する講座 （歯科医師、歯科衛生士）
	18	お口の状態チェック ゴムボールを使った運動 （歯科医師、歯科衛生士、健康運動指導士）		19	お口の状態チェック ゴムボールを使った運動 （歯科医師、歯科衛生士、健康運動指導士）
	25	歯みがきの仕方講座 （歯科医師、歯科衛生士）		26	歯みがきの仕方講座 （歯科医師、歯科衛生士）



