

～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7年5月16日（金）

午後1時30分～3時30分

会場：遠藤市民センター 3階 ホール

内容：音楽を取り入れたレクリエーションをとおして

頭と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名

参加費：無料

持ち物：飲み物（水分補給の為）

お申込み：遠藤市民センターに電話または直接窓口でお申し込み

お問い合わせ：遠藤市民センター（87-3009）地域づくり担当まで

共催：遠藤地区社会福祉協議会・芭蕉苑介護老人福祉施設

R7年度 いきいき教室計画書

R7年4月1日
芭蕉苑介護老人福祉施設

日 程	会場と時間	教 室 名	教 室 内 容
R7年 5/16(金)	遠藤市民センター 3階 ホール 13:30～15:30	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、体と頭の働きを高める。
7/18(金)	遠藤市民センター 第一談話室 13:30～15:30	認知症とそのケ アを考える	参加者全員で認知症とそのケア方法について意見交換を行い、よりよいケアを考える。
9/19(金)	遠藤市民センター 第一談話室 13:30～15:30	健康について学 び身体を動かそ う	健康について学び、また軽い体操やゲームをやって身体を動かしましょう。
R8年 1/30(金)	遠藤市民センター 第一談話室 13:30～15:30	ふまねっと運動を やってみよう	あみ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る。 簡単なステップや手拍子を組み合わせて認知機能を働かせる。

※各回ごとに詳しい内容を記載したパンフレットを回覧、配布します

※内容は事情により変更する場合があります