

脳トレエクササイズ (全 18 回) 1回60分			
運動と認知課題を組み合わせることで、楽しく脳を活性化させて認知症の予防を目指します。			
場所	保健福祉総合センター		
曜日	金曜日		
時間	午前	午後1	午後2
	10時30分 から	13時15分 から	14時45分 から
第1クール	4月24日～9月25日		
第2クール	10月9日～3月5日		

令和8年度

ふくまる元気アップ教室 (全 18 回) 1回90分				
体操中心の教室です。口腔、栄養についても学ぶことができます。				
場所	保健福祉 総合 センター	石橋会館	駅前南会 館	秦野会館
曜日	火	水	木	金
時間	10時から	14時から	10時から	14時から
第1 クール	5月12日～10月9日			
第2 クール	10月20日～3月16日			

介護予防特別講座		
	足の健康診断	運動講座
テーマ	100歳まで歩ける 足づくり	地域で取組む体操の 効果について
場所	保健福祉総合センター	
時間	13時～16時	14時～15時30分
日にち	4月14日(火)	3月26日(金)

☆ふくまる元気アップ教室と脳トレエクササイズや通所介護等との同時参加はできません。

☆教室開始2時間前の時点で大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発令されている場合、中止となります。

☆状態によっては、医師の意見書が必要になる場合があります。

☆途中参加も可能です。お電話ください。

☆事前申し込みが必要です。広報いけだをご覧ください。

問い合わせ
健康増進課 電話: 072-754-6032

体操中心の自主グループ		
自主的に、集まってDVDを見ながら体操を行います。		
場所	時間帯	曜日
宇保会館	9時30分～	月
神田会館	10時30分～	月
早苗の森会館	13時30分～	月
桃園会館	13時30分～	月
万寿荘	9時30分～	火
室町会館	11時00分～	火
五月丘会館	10時00分～	水
姫室室町会館	10時00分～	木
水月児童文化センター	13時30分～	木
城南会館	10時30分～	金
住吉会館	13時00分～	金
荘園会館	13時30分～	金

☆場所により加入条件があります。
☆講師はいません。

介護予防講座 1回90分				
	口腔講座	認知症予防講座	栄養講座	調理実習
テーマ	自分のノドとお口 に関心を持とう	楽しく学んで、 脳の健康づくり	かしこく食べて、イキイキ長生き	
場所	保健福祉総合センター			
時間	14時～		10時30分～	
日にち	6月22日(月)	7月27日(月)	8月24日(月)	8月31日(月)
	9月28日(月)	10月26日(月)	11月27日(金)	11月30日(月)
	12月22日(火)	1月25日(月)	2月24日(水)	2月26日(金)

☆事前申し込みが必要です。広報いけだをご覧ください。