

# 令和6年度 お元気サロン

いつまでもいきいきと元気に過ごすため、  
みんなで健康のための活動をおこない  
体も心もリフレッシュしてみませんか。



- 会 場：福祉センター 介護予防訓練室
- 時 間：午前10時～11時30分
- 持ち物：上履き靴・水分補給用のお茶
- 送 迎：あり

日程 前半	日にち	曜日	内容	一体的実施
1	4月25日	木	おいしく食べてフレイル予防！自宅でできるメニュー紹介&試食会 カレンダー作り	講話（保健師①） フレイル予防
2	5月 9日	木	健康運動指導士と一緒に、リフレッシュ体操	
3	5月23日	木	お口から認知症予防！ カレンダー作り	講話（管理栄養士①） フレイル予防
4	6月13日	木	健康運動指導士と一緒に、いきいきお元気体操	
5	6月27日	木	自分の身体を知ろう！ カレンダー作り	体力測定
6	7月11日	木	健康運動指導士と一緒にフレイル予防体操	
7	7月25日	木	音楽を楽しみフレイル予防！ カレンダー作り	フィードバック
8	8月 8日	木	健康運動指導士と一緒に認知症予防体操	
9	8月22日	木	夏祭り カレンダー作り	
10	9月12日	木	健康運動指導士と一緒にリフレッシュ体操	講話（管理栄養士②） 高齢者の栄養
11	9月26日	木	運動会 カレンダー作り	

日程 後半	日にち	曜日	内容	一体的実施
12	10月10日	木	健康運動指導士と一緒にいきいきお元気体操	講話（社会福祉士①） 認知症予防
13	10月24日	木	音楽をとりいれ認知症予防 カレンダー作り	
14	11月14日	木	健康運動指導士とフレイル予防 体操	
15	11月28日	木	クリスマスの準備 カレンダー作り	講話（保健師②） フレイル予防
16	12月12日	木	健康運動指導士と一緒に認知症 予防体操	
17	12月26日	木	クリスマス会 （管理栄養士のお話） カレンダー作り	講話（保健師③） 健康教育
18	1月 9日	木	健康運動指導士と一緒にリフ レッシュ体操	
19	1月23日	木	サロンの成果を振りかえろう カレンダー作り	体力測定
20	2月13日	木	健康運動指導士といきいきお元 気体操	
21	2月27日	木	おいしく食べれるお口作り カレンダー作り	フィードバック
22	3月13日	木	健康運動指導士と一緒にフレイ ル予防体操	
23	3月27日	木	修了式 カレンダー作り	講話（社会福祉士②） 認知症予防

足癒は9時からご利用が可能です。  
整理券を取り、順番にご利用ください。

❀お問い合わせ・お申し込み先❀

八百津町地域包括支援センター

電話43-3267(直通) 平日 午前8時30分～午後5時15分