

令和7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
身体も心もリフレッシュしませんか。



- 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	5月 8日	木	健康運動指導士と一緒に リフレッシュ体操	
2	5月22日	木	理学療法士と一緒に フレイル予防体操	体力測定
3	6月12日	木	健康運動指導士と一緒に 認知症予防体操	
4	6月26日	木	管理栄養士と 低栄養予防について考えよう	
5	7月10日	木	健康運動指導士と一緒に リフレッシュ予防体操	
6	7月24日	木	音楽を楽しみフレイル予防♪ カレンダー作り	
7	8月14日	木	健康運動指導士と一緒に 認知症予防体操	
8	8月28日	木	管理栄養士と 減塩について考えよう	
9	9月11日	木	健康運動指導士と一緒に リフレッシュ体操	
10	9月25日	木	歯科衛生士と お口の健康について考えよう	

日程 後半	日にち	曜日	内容	
11	10月 9日	木	健康運動指導士と一緒に いきいきお元気体操	
12	10月23日	木	音楽を取り入れ認知症予防 カレンダー作り	
13	11月13日	木	健康運動指導士と フレイル予防体操	
14	11月27日	木	理学療法士と はつらつお元気体操	体力測定
15	12月11日	木	健康運動指導士と一緒に 認知症予防体操	
16	12月25日	木	クリスマス会 (管理栄養士のお話)	
17	1月 8日	木	健康運動指導士と一緒に リフレッシュ体操	
18	1月22日	木	歯科衛生士と口腔ケアから できる認知症予防	
19	2月12日	木	健康運動指導士と いきいきお元気体操	
20	2月26日	木	理学療法士と はつらつお元気体操	フィードバック
21	3月12日	木	健康運動指導士と一緒に フレイル予防体操	
22	3月26日	木	栗野先生とレッツ椅子ヨガ 修了式	

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