

認知症予防教室

回覧

認知症を知り、予防を実践する教室（5回シリーズ）を行います！

新規介護認定者の介護要因の第1位は認知症です。

健康で長生きすることをめざし、たのしく脳と体を鍛えましょう！



日 程	講 座 内 容
9月30日(火)、 10月7日(火)・21日(火)、28日(火) 11月4日(火)	・ 認知症に関する基礎知識と予防の話 ・ 理学療法士（リハビリの先生）による 運動指導

【時間】 13時30分～15時00分

【場所】 敦賀市役所 2階講堂など（送迎はありません）

【対象】 65歳以上の市民の方

【申込み期限】 令和7年9月16日(火)

★定員30名

★参加費無料！

女性のための元気づくり講座

女性に多い関節疾患や骨折・転倒の予防等を含めた介護予防についての講義や運動・栄養・口腔ケアを中心とした内容の講座を開催します。



日 程	時 間	内 容
9月26日(金)	13時30分～15時30分	講義(女性に特化した介護予防等の話) 体力・体組成測定
10月 1日(水)	13時30分～15時	運動、骨密度測定(15時～希望者のみ実施)
10月10日(金)	13時30分～15時	栄養・口腔ケア指導
10月14日(火)	13時30分～15時	運動
10月30日(木)	13時30分～15時30分	運動、体力・体組成測定

【場所】 プラザ萬象（送迎はありません）【定員】 30名（先着順・初参加の方優先）

【対象】 65歳以上の女性市民（要介護認定を受けていない方）

【申込み期限】 令和7年9月19日(金)

参加費無料

<各講座の申込み・問合せ>

敦賀市役所 長寿健康課 電話：22-8181

※お電話または右記のQRコードを読み取り、申し込みください。

