

介護予防教室事業

いつまでも元気！
仲間と健康づくり

ひだまり

「いつまでも元気で自分らしく過ごしたい！」
そんなあなたを応援する介護予防教室です。

健康



健康チェック

血圧や握力を測って、元気度を確認しましょう♪
気軽にできる安心チェックです。

講座



専門家による健康講座 (月1回)

薬剤師、理学療法士など専門職による講座で元気のヒントをお届けします。※裏面参照

体操



介護予防体操

楽しく体を動かして健康づくり！

- ・お口の体操
- ・さんちゃん体操
- ・セルフケアなど

対象者 おおむね65歳以上の方

午前、午後のみ利用も
可能です！

開催日 火曜日・木曜日

時間 10:00～15:00

持ち物 室内用運動靴

場所 栄寿荘

その他 お盆（8月13日～15日）、年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

参加費 **100** 円

※昼食希望の場合
600円

介護予防教室事業ひだまり

三条市福島新田丁1015番地1

社会福祉法人さかえ福祉会 三条市老人福祉センター栄寿荘

tel.45-6311

利用には事前に申し込みが必要です。
気軽にお問い合わせください。

令和8年度 啓発講座内容



啓発講座のみの参加も可能ですのでお気軽にご参加ください。

開催日	時間	内容	講師
4月30日（木）	13:30-14:30	特殊詐欺対策セミナー	ぽかぽかネット新潟県消費生活サポーターグループ
5月28日（木）	13:30-14:30	巻き肩予防と姿勢改善のためのセルフケア講座	（福）さかえ福祉会理学療法士
6月18日（木）	13:30-14:30	糖尿病と境界型を防ぐやさしい食事の話	（福）さかえ福祉会管理栄養士
7月16日（木）	13:30-14:30	今日からできるお口の健康習慣	新潟県歯科衛生士会歯科衛生士
9月1日（火）	13:30-14:30	お薬や健康のはなし	新潟県薬剤師会薬事衛生指導員
10月8日（木）	13:30-14:30	糖尿病の境界線×血糖値	メッツ嵐南薬局
11月17日（火）	13:30-14:30	転ばない・痛めない足づくり	（福）さかえ福祉会作業療法士
12月3日（木）	13:30-14:30	大腸がんについて	ヤクルト健康教室
2月16日（火）	13:30-14:30	おいしく減塩・かしこく血压ケア	（福）さかえ福祉会管理栄養士
3月4日（木）	13:30-14:30	いきいき生活のコツ～介護予防の基本～	地域包括支援センター

講座の内容は、変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください

