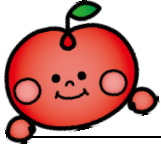


令和5年度いきいきシニアプログラムスケジュール表

日時 毎週木曜日（祝日、年始除く）
 午前 9:40～ 受付・顔談 午前 10:15～ 運動開始 ～12:00
 会場 ふれあいセンター2階（砂川市西6条北6丁目1-1）
 内容 介護予防体操（毎回）、体力測定（開始後、修了前）、
 健康講座（運動・栄養・服薬管理・口腔ケア）



※都合により日程や会場が変更になる場合があります。



開催日	講話 体力測定	開催日	講話 体力測定
4月13日(木)	体力測定	10月5日(木)	体力測定
4月20日(木)		10月12日(木)	
4月27日(木)	体力測定	10月19日(木)	体力測定
5月11日(木)	体力測定	10月26日(木)	
5月18日(木)	健康(運動)	11月2日(木)	健康(運動)
5月25日(木)	体力測定	11月9日(木)	体力測定
6月1日(木)	体力測定	11月16日(木)	
6月8日(木)		11月27日(月)	体力測定
6月15日(木)		11月30日(木)	
6月22日(木)	体力測定	12月7日(木)	体力測定
6月29日(木)		12月14日(木)	
7月6日(木)	体力測定	12月21日(木)	体力測定
7月13日(木)	服薬管理	1月11日(木)	体力測定
7月20日(木)	体力測定	1月18日(木)	服薬管理
7月27日(木)		1月25日(木)	体力測定
8月3日 (木)	体力測定	2月1日(木)	体力測定
8月10日(木)	健康(運動)	2月8日(木)	健康(運動)
8月17日(木)		2月15日(木)	
8月24日(木)	体力測定	2月22日(木)	体力測定
8月31日(木)	健康(栄養)	2月29日(木)	健康(栄養)
9月7日(木)	体力測定	3月7日(木)	体力測定
9月14日(木)	口腔ケア	3月14日(木)	口腔ケア
9月21日(木)	体力測定	3月21日(木)	体力測定
9月28日(木)		3月28日(木)	

※タオルと飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください。



通年型介護予防教室



「いきいきシニアプログラム」

介護が必要にならないように、
体操を中心に行う**介護予防教室**です。
この機会にぜひ参加してみませんか？



どんなことをするの？

★「運動プログラム」

～柔軟体操、筋トシ、軽運動など

★「健康プログラム」

～運動や口腔ケア、服薬管理などに関する講話

参加費
無料

参加者には
みまもりんごバッグを
プレゼント！



原則、要支援・要介護

認定を受けていない

65歳以上の市民の方なら

誰でも参加できます！



とき・ところ

★毎週木曜日 午前10時～12時

★ふれあいセンター

※会場は変更になる場合があります。

【お問い合わせ・お申込み】 ※事前にお申込みが必要です

☎ 0125-74-4452 (砂川市役所介護福祉課高齢者支援係)

☎ 0125-54-3077 (砂川市地域包括支援センター)