令和7年度

いきいき教室開催スケジュール

	日時	場所	内 容	
第1回	5月15日(木) 13:30~14:45	寿の家	健康づくりで QOL 向上! ~体の痛みの予防・改善について~ 講師:理学療法士 又村貴大 氏	講話・脳トレ 茶話会 参加無料
第2回	6月24日(火) 13:30~14:45	寿の家	中川町における福祉サービスについて 講師:生活支援コーディネーター 椿本 寿美 氏	講話·軽体操 茶話会 参加無料
第3回	7月16日(水) 13:30~14:45	寿の家	スラックレール体験・コグニサイズ ~踏んで・歩いて・バランス改善~ 講師:なかがわスポーツくらぶ	講話·軽体操 茶話会 参加無料
多世代交流	8月18日(月) 10:00~11:00	保健セ ンター 集団検 診室	☆はづき会老いも若きもみんなでリトミック 月~音やリズムに合わせて体を動かそう♪~講師:リトミック講師 田村 翔子氏	参加無料
第4回	8月28日(木) 11:00~13:00	保健セ ンター 集団検 診室	咀嚼(そしゃく)機能の維持・改善レシピ 〜食べて確認!私の咀嚼力〜 講師:町管理栄養士 植本 満 氏	調理/ミニ実習参加費 100円
第5回	9月30日(火) 13:30~14:45	寿の家	町の防災について 〜防災力アップ講座〜 講師:町地域防災マネージャー 長尾 俊 氏	講話 茶話会 参加無料
第6回	11月27日(木) 13:30~14:45	寿の家	フレイル予防で健康長寿! 講師:町保健師 髙橋 耐子 氏	講話・茶話会 レクリエーション 参加費 100 円

※内容は変更となる場合があります。

【お問い合わせ先】

中川町地域包括支援センター(役場住民課内) 電話:01656-7-2813