

令和8年度 南河原公民館 ニュース

いきいき学級（楽しく長生き講座）

※は健康づくりチャレンジポイント対象認定講座



***筋力・バランスアップ 全3回 ※対象**
いつまでも元気に自立生活できるように、リハビリの専門職が筋力アップの運動方法教えてください。

日 程	時間	場所	講師	用意する物	申込期日
8月5日	水 10:00	ホール	理学療法士 作業療法士	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	7月28日（火）まで
9月2日					
10月7日					

***思考と運動を組み合わせた認知症予防講座 ※対象**
（デュアルタスクトレーニング）



日 程	時間	場所	講師	用意する物	申込期日
9月16日	水 10:00	ホール	トレーニング 講師	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	9月8日（火）まで



***口腔ケア・口腔フレイル予防講座 ※対象**
（健康長寿の秘訣 お口の健康）

日 程	時間	場所	講師	用意する物	申込期日
9月30日	水 10:00	ホール	歯科衛生士	・タオル・飲み物	9月15日（火）まで

成人学級

***認知症サポーター養成講座**



サポートする側の方向け 認知症の基本的な知識や適切な対応

日 程	時間	場所	講師	用意する物	申込期日
9月15日	火 10:00	ホール	地域包括支援 センター	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	9月8日（火）まで

◎参加される方は、公民館までお気軽にお電話ください。

☎ 557-3188