

令和7年度「森の園」介護予防教室 予定表

会場：森の園4階多目的ホール

時間：13時30分～14時40分

参加をご希望の方は、森の園（☎089-982-7474）までご連絡ください。

開催日	内容（※予定）
4月15日（火）	ロコモティブシンドローム予防
5月20日（火）	身体と頭を同時に使って認知症予防
6月17日（火）	お薬の知識と副作用について
7月15日（火）	介護予防のための脳トレ、体操
8月19日（火）	介護予防体操（手足の運動）
9月16日（火）	感染症予防（脱水、熱中症予防等）
10月21日（火）	フレイル予防（簡易チェック、運動、生活について）
11月18日（火）	転倒予防（筋力をつけよう）
12月16日（火）	口腔ケアでお口の健康を
1月20日（火）	寒さに負けずに体を動かそう
2月17日（火）	認知症予防（頭を使った体操等）
3月17日（火）	介護予防のための脳トレ、体操

※内容は予告なく変更になる場合がありますので、予めご了承ください。