

65歳
からの

いきいき元気アップ教室 ～未来の自分に贈る健康ボタン～

健康づくりや生きがいづくりなど、いつまでも健康にいきいきと暮らすためのヒントを専門職から学びませんか？理学療法士や歯科衛生士、保健師、管理栄養士による介護予防のお話を聞きに来てください。

ご参加お待ちしております。



場所 あまが池プラザ 3階 いきいき活動広場
(守山市勝部一丁目13-1)

※令和8年10月に中部圏域・北部圏域で同様の教室を開催予定です。
詳細が決定次第、広報などでお知らせいたします。

定員 20名 ※定員になり次第、締め切ります。






参加費 無料

- 対象者**
- 原則全ての回(5回シリーズで実施)へ参加でき、市内在住の65歳以上の方
 - 医師から運動制限を受けていない方

ぜひご参加ください

- 加齢に伴う身体機能の低下を予防したい人
- 転倒防止や筋力強化を目指したい人
- 運動や栄養指導を通じて健康改善したい人
- 社会参加や交流の機会を増やしたい人
- 認知症予防に関心のある人
- お口のトラブルを予防・改善したい人
- 百歳体操・健康のび体操をやってみたい人
- エンディングノートに関心のある人

など

	日程	講座内容
第1回	6月15日(月) 午後2時から 午後3時30分まで	自分らしい未来を描くエンディングノートの書き方 ・これからの人生を考えてみよう ・エンディングノートを書いてみよう 
第2回	6月22日(月) 午後2時から 午後3時30分まで	認知症を理解する ・保健師のお話 ・正しい知識と予防のポイント 聞こえのフレイルを知ろう ・聞こえにくさに気づき、対策を 
第3回	6月29日(月) 午後2時から 午後3時30分まで	フレイルを防ぐ！ ・フレイル予防と健康づくり 笑顔と健康は口元から ・歯科衛生士のお話 ・お口の健康を守ろう！ 
第4回	7月6日(月) 午後2時から 午後3時30分まで	食べる力を守る ・管理栄養士のお話 ・低栄養のサインと対策 守山健康のび体操をやってみよう！ ・健康のび体操介護予防指導員の体操指導(実技) 
第5回	7月13日(月) 午後2時から 午後3時30分まで	守山百歳体操をやってみよう！ ・理学療法士のお話 ・通いの場について ・守山百歳体操をやってみよう(実技) 

持ち物等

飲み物、タオル



※第4・5回は実技がありますので動きやすい服装でお越しください。

申込期間・方法

令和8年5月15日(金)から令和8年6月8日(月)まで

◆申込コードまたは電話でお申し込みください。



申込コード

▼申込先 守山市地域包括支援センター 担当：一般介護予防事業担当
住所：守山市吉身二丁目5番22号
TEL：077-581-0330 FAX：077-581-0203