

令和7年度

# 後期高齢者健康教室（いきいきプラザ）年間予定

対象：75歳以上の市民

場所：いきいきプラザ（昇町1-120）

2F健康指導室

| 75歳からの健康講座 |               |                                   | しあわせ健康教室                                                |                              |
|------------|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4月         |               |                                   | <div>4回1コースでの申し込み<br/>※おひとりにつき1コース<br/>の申し込みに限ります</div> |                              |
| 5月         | 5/14（水）13:30  | 高齢期の食事と運動<br>（管理栄養士／運動指導員）        |                                                         |                              |
|            | 5/28（水）13:30  | 誤嚥性肺炎を予防しよう<br>（歯科衛生士）            |                                                         |                              |
| 6月         |               |                                   | 6/3（火）10:00                                             | 高血圧を予防しよう<br>（理学療法士／運動指導員）   |
|            |               |                                   | 6/10（火）10:00                                            | 骨粗鬆症を予防しよう<br>（管理栄養士／運動指導員）  |
|            |               |                                   | 6/17（火）10:00                                            | 歯周病を予防しよう<br>（歯科衛生士／運動指導員）   |
|            |               |                                   | 6/24（火）10:00                                            | 血糖値の急上昇を防ごう<br>（理学療法士／運動指導員） |
| 7月         | 7/16（水）13:30  | 膝痛・腰痛予防（医師）                       |                                                         |                              |
| 8月         | 8/5（火）13:30   | 転倒予防のための運動（理学療法士）                 |                                                         |                              |
| 9月         |               |                                   | 9/3（水）13:30                                             | 高血圧を予防しよう<br>（理学療法士／運動指導員）   |
|            |               |                                   | 9/10（水）13:30                                            | 骨粗鬆症を予防しよう<br>（管理栄養士／運動指導員）  |
|            |               |                                   | 9/17（水）13:30                                            | 歯周病を予防しよう<br>（歯科衛生士／運動指導員）   |
|            |               |                                   | 9/24（水）13:30                                            | 血糖値の急上昇を防ごう<br>（理学療法士／運動指導員） |
| 10月        | 10/3（金）13:30  | 生活習慣病重症化予防の食事と運動<br>（管理栄養士／運動指導員） |                                                         |                              |
|            | 10/29（水）13:30 | 大人の塗り絵「花を塗ろう」                     |                                                         |                              |
| 11月        |               |                                   | 11/4（火）13:30                                            | 高血圧を予防しよう<br>（理学療法士／運動指導員）   |
|            |               |                                   | 11/11（火）13:30                                           | 骨粗鬆症を予防しよう<br>（管理栄養士／運動指導員）  |
|            |               |                                   | 11/18（火）13:30                                           | 歯周病を予防しよう<br>（歯科衛生士／運動指導員）   |
|            |               |                                   | 11/25（火）13:30                                           | 血糖値の急上昇を防ごう<br>（理学療法士／運動指導員） |
| 12月        | 未定 13:30      | 未定（医師）                            |                                                         |                              |
| 1月         | 1/20（火）13:30  | 知っておきたい薬の知識（薬剤師等）                 |                                                         |                              |
| 2月         |               |                                   |                                                         |                              |
| 3月         |               |                                   |                                                         |                              |

各回申し込みが必要です



申込み・問合せ

健康課（いきいきプラザ2階）

TEL 092-501-1134

FAX 092-501-1135

