

令和8年度 包括きたづか主催 みどり集会所
介護予防体操教室 スケジュール(上期)

毎月第3水曜日10時~11時

みどり集会所1階大ホール

日程	体操のお供のテーマ(内容)	講師
4/15(水)	体力測定 身体づくり	(株)ヤマシタ 小林氏、井原氏
5/20(水)	梅雨の健康管理	けいじゅ金沢訪問看護ステーション
6/17(水)	夏の食中毒対策	to nuse訪問看護ステーション 村田看護師
7/15(水)	熱中症予防	金沢古府記念病院 立石医師、セラピスト
8/19(水)	知っておきたい脱水対策	PTK居宅介護支援事務所 剣村理学療法士
9/16(水)	ゴースト血管を鍛える 脳活	包括支援センターきたづか



運動前は
無理はしないでね

みんなも一緒に参加して、
元気になろう！！
気軽に参加しよう！

講師の都合で内容等変更がある事もありますがご容赦ください。

当日参加大歓迎
参加費無料

金沢市包括支援センターきたづか
金沢市北塚町西440番地
電話:240-4604
担当:尾上・正村



令和8年度 包括きたづか主催 みどり集会所
介護予防体操教室 スケジュール(下期)

毎月第3水曜日10時~11時

みどり集会所1階大ホール

日程	体操のお供のテーマ(内容)	講師
10/21(水)	プロが教える身体づくり	二塚デイサービス 上浜氏
11/18(水)	インフルエンザとコロナ感染症	きたえる一む金沢大徳 小坂氏
12/16(水)	ヒートショックにご用心	訪問看護・リハビリステーション リハス
1/20(水)	正しく知ろうノロウイルス	ツクイ金沢訪問看護 ステーション
2/17(水)	寒暖差について	いそどり訪問看護リハビリ ステーション 東氏
3/17(水)	1年の振り返り 体力測定	(株)ヤマシタ 小林氏、井原氏

運動しながら
わしと一緒に元
気な体づくりし
ようぜ!



講師の都合で内容等変更があることもありますがご容赦ください。



私にもでき
ているから
みんなも
大丈夫よ♡



当日参加大歓迎
参加費無料

金沢市包括支援センターきたづか
金沢市北塚町西440番地
電話:240-4604
担当:尾上・正村