

**1月 19日**  
 ～転倒予防～  
 身近な危険を知って  
 安心な毎日を

**2月**  
 尿漏れ対策  
 特別講師  
 腎泌尿器科  
 奥村 悦久 先生

**3月**  
 肩の痛みと  
 生活・運動

**4月**  
 物の健康フェア  
 認知症の  
 予防と運動  
 特別講師  
 理事長  
 早瀬 光代 先生

**5月**  
 脳卒中の  
 予防と運動

**6月**  
 腰痛の  
 予防と運動

**7月**  
 糖尿病の  
 予防と運動

**8月**  
 肩粗鬆症  
 と運動

**9月**  
 お口の健康  
 (食事と嚥下)

**10月**  
 秋の健康フェア  
 若々しい  
 姿勢を保とう

**11月**  
 心筋梗塞・心不全  
 の予防と運動  
 特別講師  
 循環器内科  
 青山 隆彦 先生

**12月**  
 健康寿命  
 を延ばそう  
 ゴール!

**2025 ひかり  
 リハビリ教室**

日にち \* 毎月 第3日曜日  
 時間 \* 13:30～14:30  
 場所 \* ひかりケアホーム リハビリ室

参加費  
 無料!

《感染症拡大予防の為のお願い》  
 当日発熱、風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。  
 必ずマスク着用の上ご参加願います。  
 季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がございますのでご了承ください。

★申込方法★  
 参加費無料!ご予約無用!  
 当日会場までお越し頂き  
 参加者名簿に  
 ご記帳をお願いいたします。

〒918-8104  
 福井市板垣 5-201  
**ひかりケアホーム**  
 ☎0776-33-1600  
<http://www.hikarigroup.jp>  
 後援：福井新聞社