

スタート!

1月18日

正しい呼吸で  
健康を手に入れよう

2月  
肩痛の予防  
と運動

3月  
若々しい  
姿勢を保とう

5月  
膝痛・腰痛  
の予防と  
運動

4月  
認知症の  
予防と運動

特別講師  
理事長  
早瀬 光代 先生

6月  
教えて!  
救急救命士さん  
“いざという時”  
の対処法

7月  
脳卒中の  
予防と運動

2026 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

8月  
尿漏れ対策

特別講師  
泌尿器科  
奥村 悦久 先生

9月  
骨粗鬆症  
と運動

10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

11月  
健康寿命を  
延ばそう

12月  
転倒予防と  
身近な危険

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