

保存版

講座&相談会 スケジュール

2025年
4月
2026年
3月

参加者 募集中

お元気な高齢者の健康づくりを応援！
介護をしているご家族のお悩みを解決！



介護予防



ヨーガ教室

講師：河口律子 先生

自分のペースで無理なく体を動かしてどこでも手軽に取り組める体操を学びます。

定員：8名 参加料500円

第2・4週木曜日 13:30~14:30

4/10(木)、4/24(木)、5/8(木)、5/22(木)、6/12(木)、6/26(木)、7/10(木)
7/24(木)、8/14(木)、8/28(木)、9/11(木)、9/25(木)、10/9(木)
10/23(木)、11/13(木)、11/27(木)、12/11(木)、12/25(木)、1/8(木)
1/22(木)、2/12(木)、2/26(木)、3/12(木)、3/26(木)

歩行相談



足の健康相談

担当：えこる鹿児島吉田店 五領 賢一郎 氏
(事前予約☎090-8766-8033)

歩行改善士が足の健康を守る靴選びのポイントと靴の履き方を教えます。

相談無料

毎月3日 9:00~13:00

4/3(木)、5/3(祝土)、6/3(火)、7/3(木)、8/3(日)、9/3(水)、10/3(金)
11/3(祝月)、12/3(水)、1/13(火)、2/3(火)、3/3(火)
※1月は変則です。

介護個別相談



高齢者向け 入居施設探し相談

担当：NPO法人くらしと介護 田中哲郎氏(予約☎090-8356-3103)

ご家族や介護従事者が抱える悩みや高齢者の入居施設に関するご相談。

相談無料

毎週水曜日 時間は応相談

※要予約(原則予約のみ対応)

補聴器相談



聞こえの相談

担当：ヒヤリングタイム 常盤 裕志 氏
(事前予約☎090-4588-2295)

補聴器の選び方、使い方、メンテナンス方法を教えます。聴力測定も行います。

相談無料

毎月3・4日 10:00~14:00

4/3(木)、4/4(金)、5/3(祝土)、5/4(日)、6/3(火)、6/4(水)、7/3(木)
7/4(金)、8/3(日)、8/4(月)、9/3(水)、9/4(木)、10/3(金)、10/4(土)
11/3(祝月)、11/4(火)12/3(水)、12/4(木)、1/13(火)、2/3(火)
2/4(水)、3/3(火)、3/4(水)
※1月は変則です。

※感染症のまん延状況によっては教室・相談会をお休みする場合があります。

【感染予防対策のお願い】

- ・体温測定し、37.0度以上ある場合には、入室をご遠慮ください。
- ・マスク着用をお願いします。



参加お申し込み・お問い合わせ先 七福神ララの家 ☎099-206-1729 担当：中原

