

# 元気のからくり教室



さぬき市の奇才、平賀源内の発明のように、  
みんなを笑顔にする元気の「からくり」を一緒に学び、取り組みましょう！

【対象】

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・介護保険制度の居宅サービスを利用していない方（要介護認定者は要相談）

【回数】

- ・週1回程度

【元気になる「からくり」内容】

## ①筋力アップ体操



## ②お口の健康



口の健康は健康  
寿命を延ばす  
カギ！

## ③脳の活性化



みんなで笑って  
認知症予防！

### コースを選びましょう！

#### しっかり1日コース

- 利用時間：5時間程度  
自己負担：300円+昼食代  
\* 昼食あり  
\* 送迎は希望者

#### しゃきしゃき半日コース

- 利用時間：2時間程度  
自己負担：200円  
\* 昼食なし  
\* 送迎は希望者

改善したら、教室に戻ってくることも！

3ヶ月ごとに、自分の体や心の状態を振り返ります（評価）

継続

～元気の「からくり」を地域の方にも伝えましょう！～  
卒業して、地域の健康教室や、自主的な活動等に参加する

介護サービス  
等の利用

# 教室一覧

※開催場所は、今後変更することがあります。  
 ※教室によっては、送迎できない地域があります。  
 ※昼食代は、教室によって異なります。

## 一日コース

	実施者・開催場所	開催曜日	開催時間 (送迎除く)	利用料
長尾	社会福祉法人 長尾福祉会 ハーティヴィラ亀鶴	水	9:30~14:30	300円
	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 福祉の里	月火水木金	10:00~15:00	

## 半日コース

	実施者・開催場所	開催曜日	開催時間 (送迎除く)	利用料
津田	穴吹エンタープライズ株式会社 クアタラソさぬき津田	月	10:00~12:00	200円
志度	医療法人社団彰志会 介護老人保健施設 ポタラの森 ※1	日	9:30~11:30	
	有限会社 A・Mプランニング 志度働く婦人の家 ※2	水	14:20~16:20	
	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 鴨部ふれあいプラザ	水	9:30~11:30 13:30~15:30	
寒川	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 寒川ふれあいプラザ	火	9:30~11:30 13:30~15:30	
	社会福祉法人 香東園 特別養護老人ホーム 香東園	水	13:30~15:30	
	社会福祉法人 祐正福祉会 ヌーベルかんだき	火 木	13:30~15:30	
長尾	社会福祉法人 長尾福祉会 ハーティヴィラ亀鶴	水	9:30~11:30	
	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 福祉の里	月火水木金	10:00~12:00	
	社会福祉法人 長尾福祉会 デイサービスセンターゆたか	月火水木金	9:30~11:30	

※1「ポタラの森」は、教室終了後に、希望者には昼食（実費）提供可能

※2「志度働く婦人の家」は男性のみの教室

### 問い合わせ先

地域包括支援センター（寒川庁舎内）

☎ **0879-26-9931**

（土・日・祝祭日除く月～金曜日 8:30～17:15）

### 申込先

・地域包括支援センター

・生活環境課

（申込みから利用まで1か月程度かかります）