こんにちは「地域包括支援センター」です

さぬき市介護予防教室　元気のからくり教室のご案内

【参加できる方】・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
【内容】①筋力アップ体操　②お口の健康　③認知症予防
【コース】

改善したら、教室に戻ってくることも！

1日コース
利用時間：5 時間程度
自己負担：300 円+実費（昼食・入浴）
昼食あり、送迎・入浴は希望者

半日コース
利用時間：2 時間程度
自己負担：200 円
昼食・入浴なし、送迎は希望者

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

【教室を 1 箇所選べます】

<1日コース>
・「デイサービスセンターゆたか」（昭和）
・「ハーティヴィラ亀鶴」（長尾西）
・「さぬき市社会福祉協議会　福祉の里」（昭和）

今年から始まった「クアタラソさぬき津田」教室の様子

<半日コース>
・「ヌーベルかんざき」（寒川町神前）：午後
・「デイサービスセンターゆたか」（昭和）：午前
・「ハーティヴィラ亀鶴」（長尾西）：午前
・「寒川ふれあいプラザ」（寒川町石田西）：午前・午後
・「鴨部ふれあいプラザ」（鴨部）：午前・午後
・「特別養護老人ホーム香東園」（寒川町石田西）：午後
・「クアタラソさぬき津田」（津田町鶴羽）：午前

【問】地域包括支援センター　☎(0879)26-9931

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。
（どなたでも自由に参加できます）

時間：午前10時から11時30分

10月　3日(木)	寒川ふれあいプラザ
10月　9日(水)	大川公民館
10月10日(木)	辛立文化センター
	神前体育館2階
10月11日(金)	鴨部ふれあいプラザ
10月15日(火)	志度保健センター2階
10月17日(木)	みろくふれあい市場内コミュニティーセンター
10月25日(金)	津田保健センター2階
10月28日(月)	小田ふれあいプラザ

時間：午後1時30分から3時

10月　4日(金)	志度公民館 末分館
10月　8日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
10月18日(金)	志度武道館2階
10月21日(月)	造田ふれあいプラザ

【問】地域包括支援センター　☎(0879)26－9931

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場活動（どなたでも自由に参加できます）
地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間：午前10時から11時30分

10月21日(月)	長尾保健センター

時間：午後1時30分から3時

10月17日(木)	寒川ふれあいプラザ

○お話ボランティア（津田地区）
外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

○出前講座（市内全地区）
自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防のお話や歌、体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。

地元で活動する“介護予防サポーター”をご存知ですか？
“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。
地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています！

【問】地域包括支援センター　☎(0879)26－9931

家族の学習会

こころの病は他の病気と同じように誰でもかかりうる病気ですが、症状の特徴から家族が不安に感じることがあります。こころの病にかかわることを一緒に学んだり、お互いに悩みを分かち合う場です。

日　時　10月12日(土)13:30～15:00
場　所　香川県大川合同庁舎2階会議室（津田町津田930番地2）
内　容　（講義）「もっと知りたい、大切なお金の事
～家族や本人の人生プランを考える～」
申込先　香川県東讃保健福祉事務所　保健対策課　☎(0879)29-8263
講　師　東条ファイナンシャルプランナーズオフィス
代表　東条慎也氏
対象者　精神障害のある方に関わる家族
参加費　無料