

こんにちは「地域包括支援センター」です

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

【元気になる「からくり」内容】

①筋力アップ体操

体力・筋力アップは今からでも!



②お口の健康

口の健康は健康寿命を延ばすカギ!



③認知症予防

みんなで笑って楽しい時間!



コースを選びましょう!

1日コース

利用時間:5時間程度
自己負担:300円+実費(昼食)
昼食あり、送迎は希望者

半日コース

利用時間:2時間程度
自己負担:200円
昼食なし、送迎は希望者

【教室を1箇所選べます】

<1日コース>

- ・「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)

<半日コース>

- ・「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
- ・「特別養護老人ホーム香東園」(寒川町石田西):午後
- ・「ヌーベルかんざき」(寒川町神前):午後
- ・「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
- ・「クアタラソさぬき津田」(津田町鶴羽):午前
- ・「介護老人保健施設ポタラの森」(志度):午前



【寒川ふれあいプラザ教室の様子】



【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:10時から11時30分

2月 4日(木)	寒川ふれあいプラザ
2月10日(水)	大川公民館
2月12日(金)	鴨部ふれあいプラザ
2月16日(火)	志度保健センター
2月18日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティーセンター
2月22日(月)	小田ふれあいプラザ
2月26日(金)	津田保健センター

時間:13時30分から15時

2月 5日(金)	志度公民館 末分館
2月 9日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
2月15日(月)	造田ふれあいプラザ
2月19日(金)	志度武道館

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします

【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(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:10時から11時30分

2月15日(月) 長尾保健センター

時間:13時30分から15時

2月18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、介護予防の話、歌や体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。

“介護予防サポーター”をご存知ですか?

「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!

いきいき健康教室“出前教室”も開催しています 地域の方からのご依頼をお待ちしています!

自治会やご近所、ご友人の集まりなど、身近な場所で仲間と、いきいき健康教室を体験してみませんか。肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなども学べます。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151

