

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
楽しい時間戸



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>

・「さぬき市社会福祉協議会福祉の里」(昭和) ・「ハーティヴィラ亀鶴」(長尾西)

<半日コース>

- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和):午前
- ・「さぬき市社会福祉協議会福祉の里」(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
- ・「介護老人保健施設ボタラの森」(志度):午前
- ・「志度公民館(働く婦人の家)」(志度):午後

※志度公民館(働く婦人の家)は男性のみの教室です 【さぬき市社会福祉協議会 福祉の里の様子】

【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、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

5月 6日(木)	寒川ふれあいプラザ	5月21日(金)	長尾保健センター
5月10日(月)	松尾ふれあい会館	5月25日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
5月12日(水)	津田公民館 北山分館	5月26日(水)	大川公民館
5月13日(木)	辛立文化センター 神前体育館	5月27日(木)	辛立文化センター
5月14日(金)	鴨部ふれあいプラザ	5月28日(金)	鴨部ふれあいプラザ 津田保健センター
5月20日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティーセンター		

時間:13時30分から15時

5月 7日(金)	志度公民館 末分館	5月20日(木)	長尾公民館 前山分館
5月11日(火)	生涯学習館	5月21日(金)	志度武道館
5月17日(月)	造田ふれあいプラザ		

※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

いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。

ご友人やご近所同士で、お気軽に申し込みください。
人数や会場、内容や回数などについて、まずはご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151

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

5月24日(月)	小田ふれあいプラザ
----------	-----------

時間:13時30分から15時

5月19日(水)	造田ふれあいプラザ
5月20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。

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



さぬき市役所
国保・健康課
☎(0879)26-9907

香川県後期高齢者
医療広域連合
☎(087)811-1866

【問】
不審な内容の電話があった場合、すぐに最寄りの警察署や左記へご相談ください。

香川県後期高齢者医療広域連合や市の職員が、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。

市の職員等を装って電話をかけ、医療費や保険料を還付するなど伝え、ATM(現金自動預け払い機)からお金を振り込ませようとする詐欺事件や、口座情報、住所、家族構成などの個人情報聞き出すとすると、不審電話が県内でも多発しています。

特殊詐欺にご注意ください