

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

「どこか出かけていところがほしい」、「体操をしたい」、「人と話したい」そんな方におすすめしたい高齢者のための教室です。ぜひご参加ください。

【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、日常生活が自立した方(要支援・要介護認定者は要相談)

【回数】週1回程度 【利用時間】<一日コース>5時間程度(昼食付) <半日コース>2時間程度

【教室の内容】

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!



【利用料金】<一日コース>300円+昼食代 <半日コース>200円

【教室を1箇所選びます】

<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
- ・「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



【香東園の教室の様子】

【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 3日(木)	寒川ふれあいプラザ
2月10日(木)	辛立文化センター
	神前体育館
2月15日(火)	志度保健センター
2月17日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター
2月22日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
2月24日(木)	辛立文化センター
2月25日(金)	津田保健センター
	鴨部ふれあいプラザ
2月28日(月)	小田ふれあいプラザ

時間:13時30分から15時

2月 4日(金)	志度公民館 末分館
2月 8日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
2月17日(木)	長尾公民館 前山分館
2月18日(金)	志度武道館
2月21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。

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)

地域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16日(水) 長尾保健センター

時間:13時30分から15時

2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。

地域で活動する“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

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

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が学べます。感染症対策として5名程度の少人数でも開催しますので、ご友人やご近所同士でお申し込みください。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151