

# こんにちは「地域包括支援センター」です

始めよう 新しい介護予防 ～生活機能を保つために～

管理栄養士さんの栄養講座

「しっかり」食べて低栄養を防ごう



日時・場所

8月18日 9:30～11:00 津田公民館

【問・申】さぬき市包括支援センター ☎(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:10:00～11:30

8月 4日(木)	寒川ふれあいプラザ
8月12日(金)	鴨部ふれあいプラザ
8月16日(火)	志度保健センター
8月18日(木)	みろくふれあい市場内コミュニティセンター 長尾公民館 前山分館
8月22日(月)	小田ふれあいプラザ
8月23日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
8月24日(水)	大川公民館
8月25日(木)	辛立文化センター
8月26日(金)	津田保健センター

時間:13:30～15:00

8月 5日(金)	志度公民館 末分館
8月 9日(火)	生涯学習館
8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。

## 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:13:30～15:00

8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。

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

## 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

## ✽転入された方へ✽

市内へ転入された方で90か月(7歳6か月)未満のお子さまの保護者の方は、今までに受けてられている予防接種についてご連絡をください。なお、予防接種の種類によっては通知の時期を過ぎている場合がありますので、必ずご連絡をお願いします。

## ✽長期療養のため定期接種を受けられなかった方へ✽

長期にわたり療養を必要とする疾病で予防接種を受けられなかった方が、回復後2年以内(高齢者の肺炎球菌については回復後1年以内)に接種する場合には、定期接種として認められる場合があります。

対象となる疾病の種類や対象年齢等については、お問い合わせください。

【問】国保・健康課 ☎(0879)26-9908