

こんにちは「地域包括支援センター」です

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から11:30

3月 7日(木)	寒川ふれあいプラザ
3月 8日(金)	鴨部ふれあいプラザ
3月11日(月)	松尾ふれあい会館
3月13日(水)	津田公民館 北山分館
3月14日(木)	辛立文化センター 神前体育館 2階
3月15日(金)	長尾保健センター
3月21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
3月25日(月)	小田ふれあいプラザ
3月26日(火)	鶴羽多目的研修会施設
3月28日(木)	辛立文化センター
3月29日(金)	津田保健センター 2階

時間：13:30から15:00

3月 1日(金)	志度公民館 末分館
3月12日(火)	生涯学習館
3月15日(金)	志度武道館
3月18日(月)	造田ふれあいプラザ

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場および定例会（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：10:00から11:30

3月19日(火)	志度保健センター ～健康にインスタントラーメン を食べよう～ 高松協同病院 岡野幸代 氏
----------	---

時間：13:30から15:00

3月13日(水)	造田ふれあいプラザ ～貯筋運動～ 健康運動指導士 松山哲也 氏
3月21日(木)	寒川ふれあいプラザ ～リラクゼーション講習～ 日本赤十字社香川県支部
3月21日(木)	大川公民館 ～カラオケ大会～ 介護予防サポーター

○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。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