

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



さぬき市の奇才、平賀源内の発明のように、
みんなを笑顔にする元気の「からくり」を一緒に学び、取り組みましょう！

【対象】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～

介護予防は
人とのつながり！



コースを選びましょう！

しっかり1日コース

利用時間：5時間程度
利用料：300円
昼食あり、送迎・入浴は希望者

しゃきしゃき半日コース

利用時間：2時間程度
利用料：200円
昼食・入浴なし、送迎は希望者

3ヶ月ごとに、自分の体や心の状態を振り返ります(評価)

継続

卒業して、地域の健康教室や、
自主的な活動等に参加する

介護サービス
等の利用

【教室の場所が選べます】

<1日コース>

- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和)
- ・「ハーティピラ亀鶴」(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>

- ・「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
- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和)午前
- ・「ハーティピラ亀鶴」(長尾西)午前
- ・「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

【問】地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

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：午前10時から11時30分

4月 4日(木)	寒川ふれあいプラザ
4月10日(水)	大川公民館
4月11日(木)	辛立文化センター 神前体育館 2階
4月12日(金)	鴨部ふれあいプラザ
4月16日(火)	志度保健センター 2階
4月18日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター
4月22日(月)	小田ふれあいプラザ
4月23日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
4月26日(金)	津田保健センター2階

時間：午後1時30分から3時

4月 5日(金)	志度公民館 末分館
4月 9日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
4月15日(月)	造田ふれあいプラザ
4月19日(金)	志度武道館

【問】さぬき市社協(大川支所) ☎(0879)43-6590
地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場活動(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：午前10時から11時30分

4月15日(月) 長尾保健センター

時間：午後1時30分から3時

4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、介護予防のお話や歌、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！

元気な
うちから
介護予防！



【問】地域包括支援センター ☎(0879)52-0410