

こんにちは「地域包括支援センター」です

わくわくライフ(介護予防教室)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。(予約不要で、自由に参加できます)

日程	時間	場所	講師
6月 4日(水)	10:00～11:30	長尾公民館	理学療法士 松原先生
6月 5日(木)	10:00～11:30	大川コミュニティセンター 寒川ふれあいプラザ	健康運動指導士 石田先生 社会福祉協議会 看護師
6月 6日(金)	13:30～15:00	志度公民館 末分館	社会福祉協議会 看護師
6月10日(火)	13:30～15:00	生涯学習館	社会福祉協議会 看護師
6月11日(水)	13:30～15:00	津田公民館 北山分館	健康運動指導士 石田先生
6月12日(木)	10:00～11:30	旧神前小学校の北 特別教室棟	社会福祉協議会 看護師
6月13日(金)	10:00～11:30	鴨部ふれあいプラザ	社会福祉協議会 看護師
6月16日(月)	13:30～15:00	造田ふれあいプラザ	インストラクター 木内先生
6月17日(火)	10:00～11:30	志度公民館	理学療法士 松原先生
6月19日(木)	10:00～11:30	長尾公民館 前山分館	社会福祉協議会 看護師
6月20日(金)	13:30～15:00	志度武道館	社会福祉協議会 看護師
6月23日(月)	10:00～11:30	小田ふれあいプラザ	社会福祉協議会 看護師
6月24日(火)	10:00～11:30	津田多目的研修集会施設	社会福祉協議会 看護師
6月25日(水)	13:30～15:00	大川公民館	健康運動指導士 森先生
6月26日(木)	10:00～11:30	辛立文化センター	社会福祉協議会 看護師

ミュージック・ヒーリング(認知症カフェ)

ここをリラックスさせてくれる、懐かしの歌や季節の歌と一緒に歌ったり、音楽に触れあったりする教室です。予約不要で、どなたでも参加できます。

6月12日(木)
10:00～11:30

辛立文化センター

介護予防サポーター活動紹介

○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。

○憩いの場および定例会(予約不要で自由に参加できます)

地元のサポーターが、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

6月11日(水) 長尾公民館	介護予防サポーターと一緒に楽しもう! 介護予防サポーター
6月26日(木) 津田公民館	みんなで楽しく運動しよう 理学療法士 岡先生

※中止する場合は、音声告知放送でお知らせします。

【問】地域包括支援センター ☎(0879) 26-9931

権利擁護相談会のご案内(相談無料・要予約)

日 時 7月14日(月) 10:00～12:00

場 所 寒川庁舎 302会議室

対 象 者 ご本人またはご家族、施設、関係機関など

相談内容 弁護士等による面談で、1人1時間程度

- 成年後見制度について
- 遺言や相続について
- 老後や将来が不安
- 健康保険や年金について知りたい など

※7月4日(金)までにご予約ください。

※内容によっては、各種専門機関をご紹介します場合もあります。秘密は、固く守ります。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 ☎(0879) 26-9940

障害者相談員がご相談に応じます

障害者相談員は、障害のある方やその家族の方などを対象にさまざまな問題の相談に応じています。令和7年度の相談員は、右記の7名の方です。お気軽にご相談ください。

【問】障害福祉課 ☎(0879) 26-9903

◆身体障害者相談員

岡村 隆次
小野原 実
頼富 弘
横井 秀子

◆知的障害者相談員

大山 茂之
樫原 さゆり
田中 優子