



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
7月 2日(水)	10:00～11:30	長尾公民館	理学療法士 松原先生
7月 3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
7月 4日(金)	13:30～15:00	志度公民館 末分館	社会福祉協議会 看護師
7月 8日(火)	13:30～15:00	生涯学習館	社会福祉協議会 看護師
7月 9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
7月10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
7月11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
7月15日(火)	10:00～11:30	志度公民館	理学療法士 尾野先生
7月17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
7月18日(金)	13:30～15:00	志度武道館	社会福祉協議会 看護師
7月22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
7月23日(水)	13:30～15:00	大川公民館	健康運動指導士 森先生
7月24日(木)	10:00～11:30	辛立文化センター	社会福祉協議会 看護師
7月28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

※造田ふれあいプラザは祝日のためお休みです。

ミュージック・ヒーリング(認知症カフェ)

こころ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。

7月10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

7月8日(火)
志度公民館

サポーターと一緒に楽しもう!
介護予防サポーター

時間:13:30から15:00

7月16日(水)
造田ふれあいプラザ

管理栄養士さんのお話
高松協同病院管理栄養士 岡野先生

※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

“いきいき出前教室”を開催しています

市民の方が主体となって運営する介護予防活動を、講師の派遣で応援します!

人数や会場、内容などについて、まずはお気軽にご相談ください。(原則、1団体につき、年間3回まで)

【講師】

- ・さぬき市社会福祉協議会 看護師
- ・香川県運動推進協会 石田先生、森先生、木内先生
- ・高松協同病院理学療法士 尾野先生、松原先生

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 福祉の里
☎(0879) 52-3235
さぬき市地域包括支援センター
☎(0879) 26-9931

『終活支援ノート ～人生会議のすすめ～』

新しく終活支援ノートを作成しました。

配布を希望する方は地域包括支援センターでお渡ししています。ぜひ、ご活用ください。

【問】地域包括支援センター ☎(0879) 26-9931
大川地区医師会 ☎(0879) 42-3424



↑ 詳しくはこちら

(表紙)

