

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
12月 3日(水)	10:00~11:30	長尾公民館	理学療法士 松原先生
12月 4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
12月 5日(金)	13:30~15:00	志度公民館 末分館	社会福祉協議会 看護師
12月 9日(火)	13:30~15:00	生涯学習館	社会福祉協議会 看護師
12月10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
12月11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
12月12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
12月15日(月)	13:30~15:00	造田ふれあいプラザ ※準備物：フェイスタオル1枚	インストラクター 木内先生
12月16日(火)	10:00~11:30	志度公民館	理学療法士 尾野先生
12月18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
12月19日(金)	13:30~15:00	志度武道館	社会福祉協議会 看護師
12月22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
12月23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
12月24日(水)	13:30~15:00	大川公民館 ※準備物：フェイスタオル1枚	健康運動指導士 森先生
12月25日(木)	10:00~11:30	辛立文化センター	社会福祉協議会 看護師

介護予防サポーター活動紹介

○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

12月10日(水) 長尾公民館	正月飾りを作ろう 介護予防サポーター
12月25日(木) 津田公民館	折り紙で作品をつくろう 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。



←正月飾り完成例

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。

12月11日(木)
10:00~11:00

辛立文化センター

※悪天候等により中止する場合は、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 1月19日(月) 10:00 ~ 12:00 ※1月9日(金)までにご予約ください。

対 象 者 ご本人またはご家族、施設、関係機関など **場 所** 寒川庁舎 302会議室

相談内容 司法書士・社会福祉士による面談で、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

※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