

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
1月 7日(水)	10:00~11:30	長尾公民館	理学療法士 松原先生
1月 8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
1月 9日(金)	10:00~11:30	大川コミュニティセンター 鴨部ふれあいプラザ	健康運動指導士 石田先生 社会福祉協議会 看護師
1月13日(火)	13:30~15:00	生涯学習館	社会福祉協議会 看護師
1月14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
1月15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
1月16日(金)	13:30~15:00	志度武道館	社会福祉協議会 看護師
1月19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
1月20日(火)	10:00~11:30	志度公民館	理学療法士 尾野先生
1月22日(木)	10:00~11:30	辛立文化センター	社会福祉協議会 看護師
1月26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
1月27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
1月28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
1月29日(木)	10:00~11:30	寒川ふれあいプラザ	社会福祉協議会 看護師
1月30日(金)	13:30~15:00	志度公民館 末分館	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。

1月8日(木)

10:00~11:00

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

1月13日(火) 志度公民館	不思議満載マジックショー アマチュアマジシャン 榮吉
-------------------	-------------------------------

時間:13:30から15:00

1月21日(水) 造田ふれあいプラザ	落語や紙芝居を楽しもう 朗読ボランティア どんぐり
-----------------------	------------------------------

※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

家族介護者教室の案内

介護するうえで、知っておきたい知識や技術、サービス等を習得するための教室です。お悩み事などあれば、お気軽にご相談ください。

○タオルでスッキリ!! 肩こり・腰痛予防体操

無理なくできる!おうちでも続けられる健康づくり

日 時 1月15日(木) 13:30 ~ 14:30

場 所 志度社会福祉センター
ボランティア活動集会室

講 師 健康運動指導士 長町 真衣 先生

準備物 動きやすい服装で、タオル、飲み物をお持ちください!

申込先 さぬき市社会福祉協議会 在宅介護支援センター
☎(087)802-2641

“いきいき出前教室”依頼募集中!

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!

人数や内容について、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