



ここにちは「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
2月 4日(水)	10:00~11:30	長尾公民館	理学療法士 松原先生
2月 5日(木)	10:00~11:30	大川コミュニティセンター	健康運動指導士 石田先生
	10:00~11:30	寒川ふれあいプラザ	社会福祉協議会 看護師
2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
2月10日(火)	13:30~15:00	生涯学習館	社会福祉協議会 看護師
2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
2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
2月16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
	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
2月17日(火)	10:00~11:30	志度公民館	理学療法士 尾野先生
2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
2月20日(金)	13:30~15:00	志度武道館	社会福祉協議会 看護師
2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
2月25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
2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

※北山分館は祝日のためお休みです。

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

2月18日(水) 長尾公民館	折り紙でひなかざりを作ろう ※準備物：はさみ 介護予防サポーター
2月26日(木) 津田公民館	落語で思いっきり笑おう 朗読グループどんぐり

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。

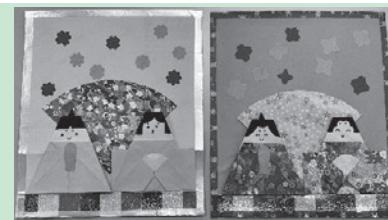
2月12日(木) 10:00~11:00	辛立文化センター
-------------------------	----------

※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

○お話しボランティア(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。



←
ひなかざり
完成例

家族介護教室

ご家族を介護するときに、知りたい知識や技術を学ぶ教室です。お悩み事などあれば、お気軽にご相談ください。

おむつ教室(申し込み不要・参加費無料)

おむつの上手な選び方や当て方などについて学びます。

日 時 3月19日(木)14:00~15:30

場 所 特別養護老人ホーム香東園 1F地域交流ホール

[問]香東園 老人介護支援センター ☎(0879)43-6227

権利擁護相談会のご案内(相談無料・要予約)

日 時 3月9日(月)10:00~12:00 ※2月27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 202会議室

相談内容 弁護士・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、各種専門機関を紹介する場合もあります。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