



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 |
|----------|-------------|----------------------------|---------------|
| 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 |

○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。



←ひなかざり
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。

| | |
|-------------------------|----------|
| 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

家族介護教室

ご家族を介護するときに、知っておき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