



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
11月 5日(水)	10:00～11:30	長尾公民館	理学療法士 松原先生
11月 6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
11月 7日(金)	13:30～15:00	志度公民館 末分館	社会福祉協議会 看護師
11月11日(火)	13:30～15:00	生涯学習館	社会福祉協議会 看護師
11月12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
11月13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
11月14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
11月17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
11月18日(火)	10:00～11:30	志度公民館	理学療法士 尾野先生
11月20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
11月21日(金)	13:30～15:00	志度武道館	社会福祉協議会 看護師
11月25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
11月26日(水)	13:30～15:00	大川公民館	健康運動指導士 森先生
11月27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。

○お話ボランティア(津田地区)

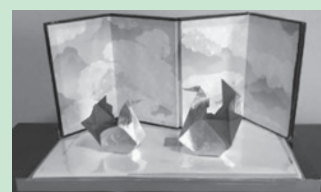
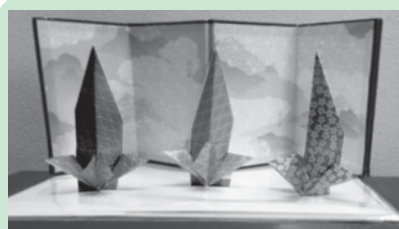
外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

時間:10:00から11:30

11月11日(火)	折り紙でつくろう
志度公民館	介護予防サポーター

時間:13:30から15:00

11月19日(水)	クリスマス飾りを作ろう
造田ふれあいプラザ	介護予防サポーター



↑ 折り紙作品例

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。

11月6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

“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!筋力を維持する体操や認知症予防に効果のあるレクリエーションなど、人数や内容については、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 石田佳二先生、森明美先生、木内ひとみ先生

・高松協同病院理学療法士 尾野慎弥先生、松原匡佑先生

【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

