

# 地域包括支援センターだより★5月号★

## \*おうちで運動\* 肩のストレッチ

① 両肩をすくめるように、上にぐっと上げます。

② 息を吐きながら両肩を下げます。

※ 肩をすくめたり、下ろしたりすることで肩甲骨のストレッチになります。



問1：下の言葉には、2つの単語が隠れています。何の単語でしょうか。

① ごどちいうぶ (ヒント：果物)

② きたりぬんき (ヒント：動物)

③ すんえびつな (ヒント：野菜と文房具)

問2：次の漢字は何の花を表しているでしょうか？

① 紫陽花

② 菖蒲

③ 山茶花

④ 鬼灯



### 【フレイル予防教室のご案内】

【日時】 5月17日(水) 14:00~15:30

【場所】 坂出市民ふれあい会館 3階 【講師】 カローリング協会

【内容】 カローリングとは、氷上で行うカーリングをフロアでできるように考えられた新しいスポーツです。初心者のかたも簡単にできます♡

※上靴をご持参ください。

問1: 2個 ①: 2個 ②: 1個 問2: 1個 ③: 2個 ④: 1個

日常でちょっと気になっている健康について、相談してみませんか。

どなたでも

参加  
無料  
※要予約

## まちあい保健室

管理栄養士・保健師などが相談に応じます。

日程は、カレンダーの「▼まちあい保健室」をご覧ください

## 骨粗しょう症予防



骨密度の健康チェックを実施します。

事前予約（先着順）が必要となります。

【予約先】 地域包括支援センター ☎44-5091

【受付時間】 8:30~17:15

日程	会場	時間	定員(名)
8日(月)	西庄公民館	9:15~11:15	40
9日(火)	瀬居町西浦公民館	10:30~11:30	20
10日(水)	金山集会所	9:15~11:15	40
	勤労福祉センター	13:30~15:30	40
12日(金)	王越町保健センター	9:15~11:15	40
	川津公民館	13:30~15:30	40
15日(月)	府中公民館	9:15~11:15	40
22日(月)	林田公民館	9:15~11:15	40
23日(火)	南部公民館	9:15~11:15	40
24日(水)	松山公民館	13:30~15:30	40
25日(木)	加茂公民館	9:15~11:15	40

※ 当日は、裸足になって骨密度測定をしますので、靴下など裸足になりやすい服装でお越しください。