

地域包括支援センターだより★ 月号★

＊おうちで運動＊ お尻のストレッチ



★椅子に座り、足を両手で抱え込む

※ 腰骨を立てて行なう
反対側も同様に行う
膝・股関節の調子に合わせて行う

★クイズ祭り★

- Q1:吹くと木が枯れてしまうものは？
- Q2:「文み字」これが表すことばは？
- Q3:食べるとものすごく長生きできる飴は？
- Q4:旬の時期になると家を旅立つ秋の果物は？



さかいで介護の日2023

11/18(土) 坂出市役所本庁舎

作品募集

「さかいで介護の日2023」にて展示する作品を募集します!!
ご自身で作られた習字、詩、俳句、小物などを飾ってみませんか?
ご希望のかたは、担当のケアマネジャーにお問い合わせのうえ、
11月2日(木)までに作品のご提出をお願い致します★

みなさんのご応募お待ちしております😊



作品展のお知らせ

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

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。

11月は **足指力測定** で転倒予防



ふとした時、何もないところで、転びそうになったことはありませんか?
もしかしたら、足の踏ん張る力が弱っているのかも…。
足の指の力を知ることで、転倒予防につながります!

【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	人数
1日 (水)	勤労福祉センター	13:30 ~ 15:30	40
8日 (水)	金山集会所	9:15 ~ 11:15	40
10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
13日 (月)	西庄公民館	9:15 ~ 11:15	40
11月 14日 (火)	瀬居町西浦公民館	10:30 ~ 11:30	20
20日 (月)	府中公民館	9:15 ~ 11:15	40
22日 (水)	松山公民館	13:30 ~ 15:30	40
27日 (月)	林田公民館	9:15 ~ 11:15	40
28日 (火)	南部公民館	9:15 ~ 11:15	40
30日 (木)	加茂公民館	9:15 ~ 11:15	40

