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

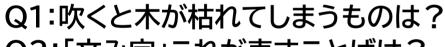
※ 腰骨を立てて行なう 反対側も同様に行う 膝・股関節の調子に合わせて行う

★クイズ祭り★









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

「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★





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 / 無料

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。

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
11月	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
	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