地域包括支援センターだより★1月号★

＊おうちで運動＊　体側のストレッチ

★まっすぐ座って左手を上げ、右側へ体を倒す

※できれば肘は伸ばしましょう
※肩の痛みがある人は、体を横に倒すだけでもOKです

★脳トレクイズ★

問題① 炭酸ジュースの缶の上に果物が乗っています。何の果物？

問題② 潜水艦が運んでいる果物は？

問題③ 海の中に穴が５つ。穴には何がいるでしょう？

問題④

	安	心
仕		
事		

問題⑤

	漢	
一		的
	薬	

答え ①ミカン ②スイカ ③アナゴ ④一 ⑤方

11/18（土）さかいで介護の日2023

多くのかたのご参加・ご協力ありがとうございました☺

28名のかたから多数の素敵な作品をご提供いただきました✨
ご協力ありがとうございました♡

＊フレイル予防教室について＊

【日時】　1月17日（水）
　　14：00～15：30
【講師】　リハビリ職
【場所】　坂出市民ふれあい会館
　　2階
【内容】　フレイル予防を
　　楽しく学ぼう
　　～運動編～

✨ぜひご参加ください✨

「地域包括支援センターだより」に掲載する作品を募集中！

作品の掲載をご希望のかたは，地域包括支援センターの窓口もしくは担当ケアマネジャーに提出をお願い致します。

皆様のご応募をお待ちしております！