

地域包括支援センターだより★4月

＊おうちで運動＊
背筋群と肩周囲の筋肉のストレッチ



- ①肘を曲げ、肘を肩の高さまで上げます。
 - ②指先を上に向け、肘は肩と一直線になる高さまで上げてそのまま保持します。
 - ③指先を下に向ける運動もしましょう。
- ※肘が下がらないようにしましょう。

問1：□に文字を入れて、ことわざを作しましょう。

- ① □□で鯛を釣る
意味：少しの元手やわずかな労力で大きな利益を得ること
- ② 月と□□□□
意味：二つのものがひどく違っていることのたとえ

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

令和7年4月～ はつらつ教室等の一部が変わります！

会場変更

「はつらつ教室・坂出市民ふれあい会館」

【対象教室】体操PM(第4木曜午後)

➡ 坂出市勤労福祉センターに変更

イスを使った
体操です★

★リニューアル★

「脳とからだの若返り教室」

①坂出市勤労福祉センター実施分

名 称：「コグニサイズ」

実施回数：1回/月

に変更！

お申込み
お待ちしております♡

②地域公民館(R7実施：金山・府中・南部地区)

内 容：座学、運動、知的活動を組み合わせた内容にパワーアップ☆

実施回数：各教室8回コース 定員20名（要予約）

予 約 先：坂出市地域包括支援センター ☎44-5091

※日程等については、令和7年度はつらつ教室等年間予定表でご確認ください

4月は 楽しく栄養教室 を開催します！

【開催内容】講話「筋肉を守る食事と生活習慣」、調理実習

【場 所】勤労福祉センター 2階 割烹室

【予約期間】4月1日(火)～4月7日(月)

【予 約 先】地域包括支援センター ☎44-5091

★要予約 定員：20名(先着順)※詳細については広報4月号をご参照ください



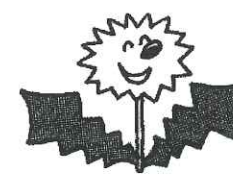
いきいき教室について(旧：フレイル予防教室)

【日 時】4月16日(水) 14:00～15:30

【場 所】ふれあい会館3階

【講 師】カローリング協会

【内 容】Let's!! カローリングに挑戦★



令和7年4月 はつらつ教室予定表

◎…はつらつ教室～運動コース～
▼…まちあい保健室
*…コグニサイズ
♪…ミュージック・ヒーリング
◆…いきいき教室
♡…調理実習

運動テーマ：春風とともに「呼吸と体幹を鍛える」



月	火	水	木	金	土	日
	1 ◎▼9:30～11:00 瀬居町西浦公民館 福岡健康運動指導士	2 ◎▼14:00～15:30 川津公民館 石田健康運動指導士	3 ◎9:30～11:00 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	4 *9:30～11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター ♪14:00～15:30 ミュージック・ヒーリング ふれあい会館2階 野方音楽療法士	5 	6
7 	8 ◎9:30～11:00 瀬居町西浦公民館 福岡健康運動指導士	9 ◎▼9:30～11:00 金山集会所 池田健康運動指導士	10 ◎9:30～11:00 ふれあい会館4階 矢野健康運動指導士	11 ◎▼9:30～11:00 王越町保健センター 福岡健康運動指導士 ◎▼14:00～15:30 勤労福祉センター (男性のみ可) 森健康運動指導士	12	13
14	15 ♡9:30～12:00 勤労福祉センター 楽ラク栄養教室	16 ◎▼9:30～11:00 南部公民館 吉田健康運動指導士 ◆14:00～15:30 「Let's!! カローリングに挑戦★」 ふれあい会館3階 カローリング協会	17	18 ◎9:30～11:00 ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	19 	20
21 ◎▼9:30～11:00 府中公民館 福岡健康運動指導士	22 ◎▼9:30～11:00 西庄公民館 太田健康運動指導士	23 ◎▼14:00～15:30 松山公民館 石田健康運動指導士	24 ◎▼9:30～11:00 加茂公民館 森健康運動指導士 ◎14:00～15:30 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	25 	26	27
28 ◎▼9:30～11:00 林田公民館 吉田健康運動指導士	29	30 				

☆ 準備物はタオル、飲み物です。動きやすい服装・靴でお越しください。
☆ 加茂公民館・川津公民館・松山公民館・林田公民館・府中公民館に参加されるかたは、室内用運動靴をご持参ください。
☆ 警報等の発令等の状況によっては、教室が中止となる場合がありますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

【問い合わせ先】
坂出市地域包括支援センター
☎44-5091

さかいでオレンジかふえ
(認知症カフェ)

開催日

	日時・場所
カローレ [第1木曜日]	3日(木) 14:00～16:00 カフェブルミエ 48-0061 100円
カフェスペース えん [第1木曜日]	3日(木) 13:00～16:00 カフェスペースえん 85-8082 100円
お散歩カフェ [第1金曜日]	4日(金) 15:00～17:00 MIRAI病院 080-6284-9331 無料
彩葉茶屋 [第2月曜日]	14日(月) 13:30～16:00 雅 テイルーム 48-3900 100円
京町茶屋 [第3火曜日]	15日(火) 14:00～16:00 フラワーガーデンひまわり 59-0502 100円
かけはしCafe [第3木曜日]	17日(木) 14:00～16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円

※新型コロナウイルス感染症予防等のため、
開催が中止となる場合がありますので、
事前に問い合わせの上ご参加ください。