

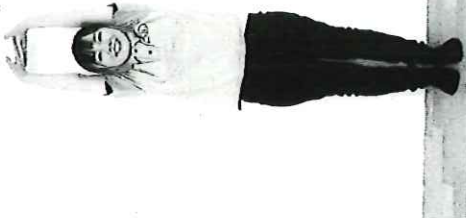
# 地域包括支援センターだより★6月号★

＊おうちで運動＊

《背筋伸ばし》(背筋のストレッチ)



- ①壁などに沿って背中全体がつくように立ちましょう。  
※近くに壁がない場合は  
ペアになって背中合わせになるように立ちましょう。
- ②腕をまっすぐに上げてみましょう。  
※腕をまっすぐに上げられない場合は  
少し開いても大丈夫です。



令和7年4月～ はつらつ教室の一部が変更しています！

## 会場・時間変更

「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)

会場:坂出市勤労福祉センターに変更  
時間:14:00～に変更

## ★リニューアル★

「脳とからの若返り教室」

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！

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☆彡

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

イスを使った  
体操です★

お申込み  
お待ちしております♡



金山集会所分  
4/1～予約受付中！！

## 栄養教室を実施します！

テーマ : 骨を強くする食品の選び方  
実演試食 : ねぎじやこ冷奴



参加無料  
※要予約

| 日程     | 会場             | 時間          | 定員(名) |
|--------|----------------|-------------|-------|
| 4日(水)  | 川津公民館(2階調理室)   | 15:45～16:15 | 20    |
| 10日(火) | 瀬居町西浦公民館※      | 11:00～11:15 | 20    |
| 11日(水) | 金山集会所※         | 11:15～11:30 | 20    |
| 13日(金) | 王越町保健センター(調理室) | 11:15～11:30 | 20    |
| 6月     | 勤労福祉センター(講習室)※ | 15:45～16:15 | 20    |
| 16日(月) | 府中公民館(2階調理室)   | 11:15～11:45 | 20    |
| 18日(水) | 南部公民館(2階調理室)   | 11:15～11:45 | 20    |
| 23日(月) | 林田公民館(2階調理室)   | 11:15～11:45 | 20    |
| 24日(火) | 西庄公民館(2階調理室)   | 11:15～11:45 | 20    |
| 25日(水) | 松山公民館(2階調理室)   | 15:45～16:15 | 20    |
| 26日(木) | 加茂公民館(2階調理室)   | 11:15～11:45 | 20    |

※印の場所は講話のみになります。

定員があるもので、5月の健康チェックで骨密度を測定した方が優先になります。

## いきいき教室について(旧:フレイル予防教室)

【日 時】6月18日(水) 14:00～15:30  
【場 所】ふれあい会館4階  
【講 師】健康運動指導士  
【内 容】リズムにのって楽しくエクササイズ!! “ズンバ ゴールド”



## ★クイズ★

3つのヒントがあればまる都道府県はどこでしょう？

① <ヒント>

- ・北海道の次に大きな県です
- ・わんこそばや冷麺が名物
- ・宮沢賢治の出身地でもあります

② <ヒント>

- ・坂本龍馬の出身地
- ・かつおの一本釣りが有名です
- ・夏は「よさこい祭り」でにぎわいます

# 令和7年6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  
●…脳とからだの若返り教室

## 運動テーマ：梅雨に負けない 「おうちでできる簡単体操」



| 2                                                             | 3                                            | 4                                            | 5                                              | 6                                                   | 7 | 8 | 9                                           | 10                                          | 11                                          | 12                                          | 13                                          | 14                                          | 15                                          | 16                                          | 17                                          | 18                                          | 19                                          | 20                                          | 21                                          | 22                                          | 23                                          | 24                                          | 25                                          | 26                                          | 27                                          | 28                                          | 29                                          | 30                                          |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <br>◎14:00～15:30<br>脳とからだの若返り教室<br>金山集会所<br><b>※要予約・先着20名</b> | ◎14:00～15:30<br>はつらつ教室<br>川津公民館<br>石田健康運動指導士 | ◎14:00～15:30<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>ふれあい会館4階<br>池田健康運動指導士 | ◎14:00～15:30<br>ミュージック・ヒーリング<br>ふれあい会館2階<br>岩永音楽療法士 | 7 | 8 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 | ◎9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>池田健康運動指導士 |

★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・府中公民館に参加される方は、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

さかいでオレレンジからえ  
(認知症カフェ)  
開催日

|                          | 日時                                                  | 場所   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|------|
| 加ロー<br>【第1開催日】           | 5日(木)<br>14:00～16:00<br>カフェアルミ<br>48-0061           | 100円 |
| カフェスペース<br>えん<br>【第1開催日】 | 5日(木)<br>13:00～16:00<br>カフェスペース<br>85-8082          | 100円 |
| お散歩カフェ<br>【第1開催日】        | 6日(金)<br>15:00～17:00<br>MPA病院<br>080-6284-9331      | 無料   |
| 彩葉茶屋<br>【第2開催日】          | 9日(月)<br>13:30～16:00<br>雅 テイルーム<br>48-3900          | 100円 |
| 京町茶屋<br>【第3開催日】          | 17日(火)<br>14:00～16:00<br>フラワーガーデンのまり<br>59-0502     | 100円 |
| かけはしCafe<br>【第3開催日】      | 19日(木)<br>14:00～16:00<br>松ヶ浦荘<br>ティースペース<br>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。