

地域包括支援センターだより★7月号★

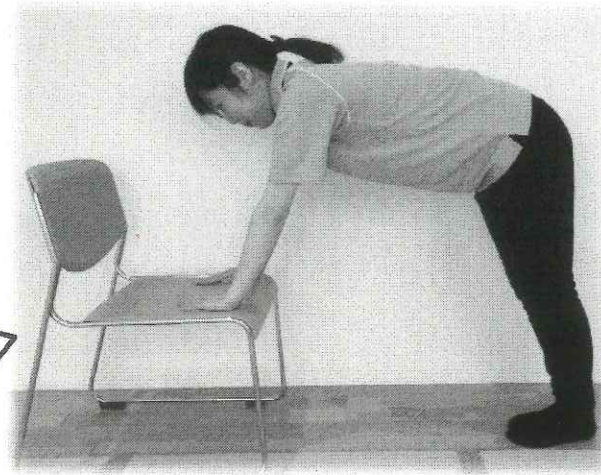


＊おうちで運動＊ 肩・上腕・胸筋・背筋を鍛える

- ①椅子の座面に手をつく
- ②肘を曲げてまっすぐ戻す

〈ポイント〉

- ★手をつく位置は肩幅よりも広くとろう
- ★曲げた肘は、上腕がまっすぐなるまで戻そう
- ★不安定な時は、壁に手をついて肘の曲げ伸ばしをしましょう。



★クイズ★

問1:空欄に＋、－、×、÷をあてはめて、計算式を完成させましょう。

- ① 1 2 5 7 = 1 4 ② 1 9 8 4 = 7
- ③ 3 6 2 = 2 0 ④ 2 1 3 1 = 8

問2: に文字を入れてことわざを作りましょう。

- ① 鬼に

意味:もともと強いものが、一層強くなることのたとえ

- ② 柳の下

意味:一度うまくいったからといって、いつもうまくいくとは限らないというたとえ

クイズの回答: 問1 ①－、＋ ②×、÷ ③＋、－ ④÷、＋ 問2 ①金棒(かなぼう) ②スライム

7月は 楽ラク栄養教室 を開催します！

【開催内容】 講話「熱中症、今日からできる予防方法」、調理実習

【開催日時】 7月15日(火) 9:30～12:00

【場 所】 勤労福祉センター 2階 割烹室

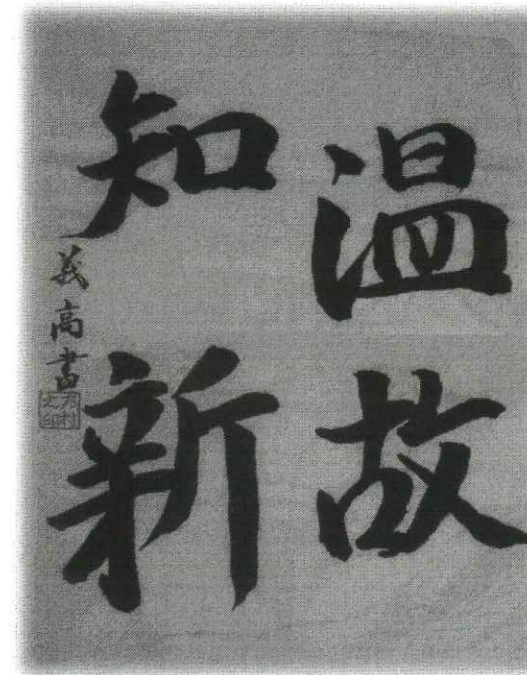
【予約期間】 7月1日(火)～7月7日(月)

【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7月号をご参照ください



作品展



《書: 乃村 義高 様》



《作: 白河 サ卫子 様》



「地域包括支援センターだより」に掲載する作品を募集します。
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！



令和7年7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
♡…調理実習
●…脳とからだの若返り教室

運動テーマ：夏バテ防止
「全身をスッキリ元気に動かそう」



月	火	水	木	金	土	日
	1 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 金山集会所 予約受付は終了しました	2 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士	3 ◎9:30～11:00 はつらつ教室 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 大浦音楽療法士	5 	6
7 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 府中公民館 福岡健康運動指導士	8 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 瀬戸町西浦公民館 福岡健康運動指導士	9 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山集会所 池田健康運動指導士	10 ◎9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい会館4階 矢野健康運動指導士	11 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 王越町保健センター 福岡健康運動指導士 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 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 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 金山集会所 予約受付は終了しました	16 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 吉田健康運動指導士	17 	18 ◎9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	19 	20
21 海の日	22 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士	23 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	24 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 加茂公民館 森健康運動指導士 ◎14:00～15:30 はつらつ教室 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 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士	29 	30 	31 			

☆ 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

さかいでオレンジカフェ
(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 MIRA!病院 4階 カフェ&ショップ ミエル 080-6284-9331 無料
彩葉茶屋 【第2月曜日】	7日(月) 13:30～16:00 府中の郷 雅 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 1階 地域交流室 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。