

地域包括支援センターだより★ 9月号★

おうちで運動
腰から太もも後ろのストレッチ



- ①深く椅子に座り、片足を抱え込む
②できるだけ丸く小さくなる

★できる範囲で行いましょう
★反対側も行いましょう

★クイズ★

問1. カタカナを並び替えて単語を作りましょう。

- ① ケジャンン <ヒント> 最初はグー
② ロブンテロ <ヒント> 景色を楽しみながら温まって！
③ トメアセチ <ヒント> 七五三に欠かせないお菓子です
④ グワシイモ <ヒント> 魚のうろこのような雲

問2.<都道府県名クイズ>

3つのヒントがあればまる都道府県はどこでしょう？



① $\nabla \nabla \nabla \nabla$

- ・美人が多いといわれています
- ・なまはげやかまくらは冬の風物詩
- ・日本一の深さを誇る田沢湖もあります

② $\angle A < \angle C$

- ・日本初「うなぎの養殖」を始めた県です
- ・四季折々の富士山が楽しめます
- ・楽器やオートバイの生産も盛んです

問2 ①秋田県 ②静岡県

問1 ① ジャンクン ② ロテングロ (露天風呂) ③ チトセアメ (千歳飴) ④ イワシダモ (いわし雲)

栄養教室を実施します！！

を実施します！

テーマ：噛む力をきたえる食材の選び方

実演試食：切り干し大根のキムチ和え



※要予約
参加無料

日程	会場	時間	定員(名)
1日(月)	府中公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
3日(水)	川津公民館(2階調理室)	15:45 ~ 16:15	20
9日(火)	瀬居町西浦公民館 ※	11:00 ~ 11:15	20
10日(水)	金山集会所 ※	11:15 ~ 11:45	20
12日(金)	王越町保健センター(調理室)	11:15 ~ 11:45	20
9月	勤労福祉センター(講習室)※	15:45 ~ 16:15	20
17日(水)	南部公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
22日(月)	林田公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
24日(水)	松山公民館(2階調理室)	15:45 ~ 16:15	20
25日(木)	加茂公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
30日(火)	西庄公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20

※印の場所は講話のみにあります。

作品展



《作：竹田信子様》

《作：山本純子様》

「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9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
●…脳とからだの若返り教室

運動テーマ：秋の気配

「バランス力を磨こう」



月	火	水	木	金	土	日
1 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 府中公民館 福岡健康運動指導士 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 南部公民館 ※要予約・先着20名(残り枠あり)	2 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士 ◎▼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 金山公民館 金山公民館 池田健康運動指導士	4 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい金館4階 池田健康運動指導士	5 ◎▼9:30～11:00 コグニサイズ 運動福祉センター ♪14:00～15:30 ミュージック・ヒーリング ふれあい金館2階 野方音楽療法士	6 7	7
8 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 福岡健康運動指導士 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 南部公民館 ※要予約・先着20名(残り枠あり)	9 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 瀬田町西浦公民館 福岡健康運動指導士	10 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山公民館 池田健康運動指導士	11 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい金館4階 矢野健康運動指導士	12 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 王冠町保健センター 福岡健康運動指導士 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 運動福祉センター (男性のみ可) 森健康運動指導士	13 14	14
15 敬老の日 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 南部公民館 ※要予約・先着20名(残り枠あり)	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 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	18 ◎▼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 運動福祉センター 矢野健康運動指導士	19 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい金館4階 福岡健康運動指導士	20 21	21
22 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 南部公民館 ※要予約・先着20名(残り枠あり)	23 秋分の日 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士	24 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	25 ◎▼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 運動福祉センター 矢野健康運動指導士	26 27 28 	29 30	30 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士

★ 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・瀬田町西浦公民館・金山公民館・池田健康運動指導士
★ 情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

さかいでオレんじからえ
(認知症カフェ)
開催日

	日時・場所
カローレ 【第1木曜日】	4日(木) 14:00～16:00 カフェブルミエ 48-0061 100円
カフェベース えん 【第1木曜日】	4日(木) 13:00～16:00 カフェベースえん 85-8082 100円
お散歩カフェ 【第1金曜日】	5日(金) 15:00～17:00 MIRA病院 4階 カフェ&ジョブ ミエル 080-6284-9331 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	8日(月) 13:30～16:00 彩葉茶屋 48-3900 100円
京都茶屋 【第3火曜日】	16日(火) 14:00～16:00 フラ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】	18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。