

地域包括支援センターだより★ 8月号★

＊おうちで運動＊ わき腹伸ばし



- ①両手を組んで上に上げる
 - ②そのまま体を右に傾ける
- ★反対側もしましょう
★できる範囲で行いましょう
★座ってしてもOKです

「脳とからだの若返り教室」を実施中！！

R7実施：金山・南部・府中地区（金山地区は予約受付終了しました。）

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年度はつつ教室等年間予定表でご確認ください。

※予約期間については、市広報をご確認ください。

（南部地区：7月広報、府中地区は10月広報にて掲載予定です。）

お申込み
お待ちしております♡



出張！！

さかいでオレンジかふえ（認知症カフェ）

【日 時】 8月18日（月） 9:15～11:30

【場 所】 府中公民館 1階和室

【内 容】 ワークショップ（秋の小物づくり）

相談コーナー

飲み物とお菓子の提供

参加費無料♡



いきいき教室（旧：フレイル予防教室）

【日 時】 8月20日（水） 14:00～15:30

【場 所】 ふれあい会館 2階

【講 師】 フラ・オ・レア

【内 容】 笑顔でアロハ～♪フラダンスを楽しもう



オーラルフレイルチェック体験を実施します！

日常でちょっと気になっている
健康について、相談してみませんか？

管理栄養士・保健師などが相談に応じます。

＼ どなたでも ／

参加無料

まちあい保健室

タッチパネルに「パタカ」を発音し、お口や舌の動きやすさを測定
します。オーラルフレイル予防のため、ぜひチェックしてみましょう！

※ ご参加されたかたに、歯ブラシなどのプレゼントがあります♪

事前予約（先着順）が必要となります。

【予約期間】 7月1日～測定日前日まで

【予 約 先】 地域包括支援センター ☎44-5091

【受付時間】 8:30～17:15



ぜひご参加
ください♡

日程	会場	時間	人数
6日（水）	川津公民館	13:45 ～ 15:45	40
8日（金）	王越町保健センター	9:15 ～ 11:15	40
	勤労福祉センター	13:45 ～ 15:45	40
12日（火）	瀬居町西浦公民館	11:00 ～ 11:30	20
13日（水）	金山集会所	9:15 ～ 11:15	40
8月 18日（月）	府中公民館	9:15 ～ 11:15	40
20日（水）	南部公民館	9:15 ～ 11:15	40
25日（月）	林田公民館	9:15 ～ 11:15	40
26日（火）	西庄公民館	9:15 ～ 11:15	40
27日（水）	松山公民館	13:45 ～ 15:45	40
28日（木）	加茂公民館	9:15 ～ 11:15	40

熱中症にご注意を！！

「屋外も室内も要注意です！！」

・喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

（1日1.2Lを目安に）

・こまめに換気をしつつ、エアコンを使用して室内の温度を下げましょう。

・体調が悪い時には、無理をしないようにしましょう。



令和7年8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
◇…出張!! さかいでオレンジかふえ
□…介護予防サポーター養成講座

運動テーマ：暑さに負けない
「水分補給と軽い運動」



月	火	水	木	金	土	日
				1 *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 岩永音楽療法士	2	3
4 ●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	5 ●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	6 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士	7 ◎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 	8 ◎▼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	9	10
11 山の日 	12 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 瀬居町西浦公民館 福岡健康運動指導士	13 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 金山集会所 池田健康運動指導士	14 ◎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	15 ◎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	16 	17
18 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 府中公民館 福岡健康運動指導士 ◇9:15~11:30 出張さかいでオレンジかふえ ●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	19 □9:20~16:20 介護予防サポーター 養成講座 市役所3階中会議室2 ※予約期間8/1~8/8 ●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	20 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 南部公民館 吉田健康運動指導士 ◆14:00~15:30 いきいき教室 「笑顔でアロハ〜♪ フラダンスを楽しもう」 ふれあい会館2階	21 	22 	23 	24
25 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士 	26 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士 	27 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	28 ◎▼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	29 	30	31

さかいでオレンジかふえ
(認知症カフェ)
開催日

	日時・場所
お散歩カフェ 【第1金曜日】	1日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 4階 カフェ&ショップ ミエル 080-6284-9331 100円
カローレ 【第1木曜日】	7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】	7日(木) 13:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	18日(月) 13:30~16:00 彩葉茶屋 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	19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】	21日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円

☆ 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

※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。