

地域包括支援センターだより★10月号★

おうちで運動 体幹のバランスの練習

- ①椅子の横に立ち、近いほうの手で背もたれをつかむ
- ②椅子と遠いほうの足を大きく時計回りに円を描くように動かす
- ★反時計回り、反対の足でも行いましょう
- ★転倒予防のため、壁などしっかりと体を支えられる物を持って行いましょう



★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 7 □ 3 □ 2 = 8 ② 17 □ 6 □ 4 = 15
 ③ 4 □ 5 □ 1 = 19 ④ 27 □ 9 □ 2 = 5

問2: □ に文字を入れてことわざを作りましょう。

- ① 能ある □ は爪を隠す
 意味:実力のある者ほど、むやみに能力をひけらかしたりしない
- ② □ に絵馬
 意味:取り合わせのよいもののたとえ

いきいき教室について (旧:フレイル予防教室)

- 【日 時】 10月15日(水) 14:00~15:30
 【場 所】 ふれあい会館2階
 【講 師】 オカリナすずらん・マグノリア
 【内 容】 芸術の秋 音楽と日本舞踊にふれよう
 (オカリナ・鍵盤ハーモニカの演奏・日本舞踊など)

作品募集

さかいで介護の日2025

11/16(日) 坂出市役所本庁舎

「さかいで介護の日2025」にて展示する作品を募集します!!

ご自身で作られた習字、詩、俳句、小物などを飾ってみませんか?
 ご希望のかたは、担当のケアマネジャーにお問い合わせのうえ、
 下記期間内に作品のご提出をお願い致します★

作品提出期間:11月4日(火)~11月13日(木)

みなさまのご応募お待ちしております☺



作品展



《作: 岡野 保弘 様》



《作: 竹田 信子 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。

皆様のご応募お待ちしております!



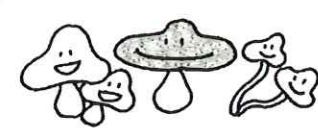
2問 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

令和7年10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：スポーツの秋 「筋力アップチャレンジ」



月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士	2 ◎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	3 ♪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	4 	5
6 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 南部公民館 予約受付は終了しました	7	8 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山集会所 池田健康運動指導士 	9 ◎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	10 ◎▼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	11 	12
13 スポーツの日 	14 ◎▼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	15 ◎▼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 「芸術の秋 音楽と日本舞踊にふれよう」 ふれあい会館2階	16	17 ◎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	18 	19
20 ◎▼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 予約受付は終了しました	21 	22 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	23 ◎▼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	24 *9:30～11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター	25 	26
27 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士	28 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士	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
カローレ 【第1木曜日】	2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】	2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】	3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
かけはしCafe 【第3木曜日】	16日(木) 14:00～16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	20日(月) 13:30～16:00 彩葉茶屋 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	21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

☆ 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。