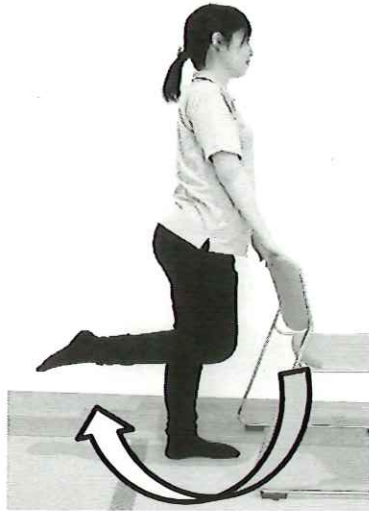


地域包括支援センターだより★ 月号★

おうちで運動 太もも後ろの筋力アップ



- ①立って椅子を持つ
 - ②足を後ろに蹴る
- ★膝はできるだけ後方へ向けましょう

10月～予約開始 「脳とからだの若返り教室(府中公民館)」

内 容:認知症予防に関する座学、運動、知的活動
日 程:11/4・18、12/2・16、1/6・20、2/3・17
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

皆で楽しく学ぼう♡

※日程等については、令和7年度はつらつ教室等年間予定表でもご確認ください。
※予約期間については、市広報10月号をご確認ください。



出張! 認知症カフェを実施します!!

【日 時】 11月17日(月) 9:30~11:30
【場 所】 府中公民館
【内 容】 ワークショップ(不思議な箱づくり)
相談コーナー
飲み物とお菓子の提供

【参加費】 無料

お気軽にご参加ください♡



まちあい保健室

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

11月は足指力測定を実施します!

ふとした時、何も無いところで、転びそうになったことはありませんか?
もしかしたら、足の踏ん張る力が弱っているのかも…。

足の指の力を知ること、転倒予防につながります!

★事前予約制(先着順)★

【予約期間】 10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



日程	会場	時間	人数
5日(水)	川津公民館	13:45 ~ 15:45	40
10日(月)	林田公民館	9:15 ~ 11:15	40
11日(火)	瀬居町西浦公民館	11:00 ~ 11:30	20
12日(水)	金山集会所	9:15 ~ 11:15	40
11月 14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
17日(月)	府中公民館	9:15 ~ 11:15	40
19日(水)	南部公民館	9:15 ~ 11:15	40
25日(火)	西庄公民館	9:15 ~ 11:15	40
26日(水)	松山公民館	13:45 ~ 15:45	40
27日(木)	加茂公民館	9:15 ~ 11:15	40

さかいで介護の日2025

11/16(日) 坂出市役所本庁舎

9:00~12:00(受付は11:30まで)

計測コーナー・作品展・認知症カフェを実施!
ご参加お待ちしております☺



作品
大募集!

「さかいで介護の日2025」で展示する作品を募集中!!

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ください。

作品提出期間:11月4日(火)~11月13日(木)



令和7年11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：冬支度
「血行促進と温め体操」



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 文化の日	4	5	6	7	8	9
	◎9:30～11:00 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 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 府中公民館 ※要予約・先着20名	◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士				
10	11	12	13	14	15	16
◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士	◎▼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 	◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山集会所 池田健康運動指導士 ♪14:00～15:30 ミュージック・ヒーリング ふれあい会館2階 野方音楽療法士	◎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	◎▼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) 福岡健康運動指導士		お知らせ 9:00～12:00 さかいで介護の日2025 (受付は11:30まで) 坂出市役所本庁舎
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
◎▼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	●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 府中公民館 ※要予約・先着20名	◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 吉田健康運動指導士	◎9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい会館4階 森健康運動指導士 	◎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		
24 振替休日	25	26	27	28	29	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	◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士 	◎▼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	*9:30～11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター		

☆ 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

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】	6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】	6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】	7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
彩葉茶屋 【第2月曜日】	10日(月) 13:30～16:00 彩葉茶屋 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	18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】	20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。