

地域包括支援センターだより★12月号★

おうちで運動 太もも内側の筋力ストレッチ



- ①椅子に座り、できるだけ両足を広げ、両手は膝に置く
- ②両足の間にお腹を入れるつもりで足が外側に向くように両手で押しましょう



★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 コンメラフ <ヒント>スペインの伝統芸能
- ② ボンクサラ <ヒント>小さくて赤くて丸い果物
- ③ ドウデイケ <ヒント>時間を確認するのに使います
- ④ タコメイン <ヒント>スケトウダラのとまごが原料

問2. <都道府県名クイズ>

3つのヒントがあてはまる都道府県はどこでしょう？

① <ヒント>

- ・日本最長を誇る信濃川が流れています
- ・越後平野は日本有数の稲作地帯
- ・上杉謙信の出身地でもあります

② <ヒント>

- ・アニメ「クレヨンしんちゃん」の舞台
- ・草加せんべいや深谷ねぎが有名です
- ・小江戸川越も人気の観光スポット

栄養教室のご案内

テーマ：筋肉を増やす食材の選び方
実演試食：チーズとリンゴのおやつ



参加無料
※要予約

日程	会場	時間	定員(名)
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
	勤労福祉センター(講習室)※	15:45 ~ 16:15	20
12月 15日(月)	府中公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	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
23日(火)	西庄公民館(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

※印の場所は講話のみになります。
定員があるので、11月の健康チェックで足指力測定したかたが優先になります。

いきいき教室

【日時】 12月17日(水) 14:00~15:30

【場所】 ふれあい会館2階

【講師】 夢*ゆめクラブ

【内容】 みんなで楽しく♪クリスマスの小物づくり☆



「地域包括支援センターだより」 に掲載する作品を大募集！！

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12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：一年の締めくくり

「ありがとう体操」

～リラックスしながら心と体を温める体操～



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				
	●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(残り枠わずか)	◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士	◎9:30～11:00 はつらつ教室 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	*9:30～11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター ♪14:00～15:30 ミュージック・ヒーリング ふれあい会館2階 栗田音楽療法士		
	◎▼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	◎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) 森健康運動指導士		
◎▼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 府中公民館 ※要予約・先着20名(残り枠わずか)	◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 池田健康運動指導士 ◆14:00～15:30 いきいき教室 ふれあい会館2階		◎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		
◎▼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 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			

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】	4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】	4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】	5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】	8日(月) 13:30～16:00 彩葉茶屋 48-3900	100円
京町茶屋 【第3火曜日】	16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】	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

☆ 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場合は、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。