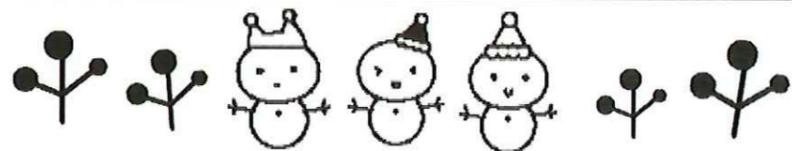


地域包括支援センターだより★ / 月号★

＊おうちで運動＊ 股関節を曲げる力をつけよう



- ①立って背筋を伸ばす
 - ②膝を曲げ、お腹にできるだけ近づけるように太ももを上げる
- ★動きにくい椅子や机などを持って行いましょう
★反対側も行いましょう



★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 2 6 □ 1 0 □ 5 = 2 1 ② 2 8 □ 7 □ 6 = 1 5

③ 4 □ 8 □ 1 6 = 1 6 ④ 3 3 □ 3 □ 9 = 2 0

問2: □に文字を入れてことわざを作りましょう。

① □に短し襷に長し

意味:中途半端で役に立たないことのとえ

②月夜に□□

意味:不必要なことや、むだなことのとえ

11/16 (日) さかいで介護の日2025



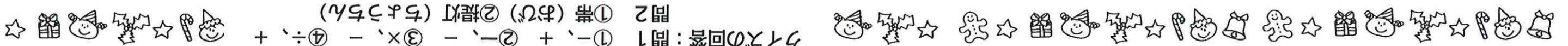
43名のかたから多数の素敵な作品をご提供いただきました☆
ご協力ありがとうございました♡

1月は 楽ラク栄養教室 を開催します！

- 【開催内容】 講話「高血糖が体に悪い理由」、調理実習
 - 【開催日時】 1月20日(火) 10:00～12:00
 - 【場 所】 勤労福祉センター 2階 割烹室
 - 【予約期間】 1月5日(月)～1月9日(金)
 - 【予 約 先】 地域包括支援センター ☎44-5091
- ★要予約 定員:20名(先着順) ※詳細については広報1月号をご参照ください



クイズの回答:問1 ①-、+ ②-、- ③×、- ④÷、+ 問2 ①帯(おび) ②提灯(ちようちん)



令和8年1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
- ♡…調理実習
- …脳とからだの若返り教室

運動テーマ：新しい年のスタート
「元気な姿勢作り」



月	火	水	木	金	土	日
			1 元日 	2	3	4
5 	6 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 府中公民館 予約受付は終了しました	7 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士 	8 ◎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 ◎▼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	10	11
12 成人の日 	13 ◎▼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	14 ◎▼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	15 	16 ◎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	17	18
19 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 府中公民館 福岡健康運動指導士	20 ♡10:00～12:00 勤労福祉センター 楽ラク栄養教室 要予約 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 府中公民館 予約受付は終了しました	21 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 吉田健康運動指導士 	22 ◎▼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	23 *9:30～11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター	24 	25
26 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士 	27 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士	28 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	29 ◎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	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】 ※1月は第2木曜日	8日(木) 14:00～16:00 カフェプルミエ 48-0061 100円
カフェスペース えん 【第1木曜日】 ※1月は第2木曜日	8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】 ※1月は第2金曜日	9日(金) 15:00～17:00 MIRAI病院 4階 カフェ&ショップ ミエル 080-6284-9331
かけはしCafe 【第3木曜日】	15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】 ※1月は第3月曜日	19日(月) 13:30～16:00 彩葉茶屋 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	20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。