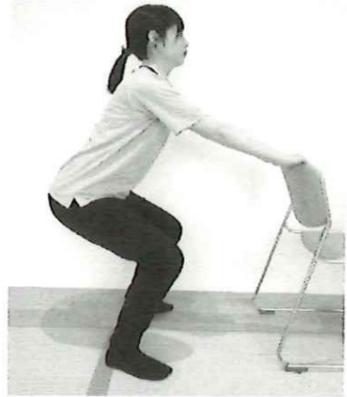


地域包括支援センターだより★ 新年号 ★

あけましておめでとうございます。
本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

おうちで運動 太ももの前・お尻の筋肉を鍛える



- ①足は肩幅くらいに開きます。
- ②お尻を後ろに突き出すように膝を曲げ元に戻します。
- ★膝はつま先よりも前へ出すぎないようにしましょう。
- ★しっかりした物を持って行いましょう。
- ★難しい場合は、椅子からの立ち座りをしましょう。

★クイズ★

問1. ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

- ① ムツタカリ <ヒント> 別名はでんでんむし
- ② グンヤイリ <ヒント> 耳につけるアクセサリー
- ③ トンカショ <ヒント> たくさんの本が置いてある場所

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>

- ・桃太郎伝説が生まれた地
- ・桃やぶどうなど果物の生産が盛んです
- ・日本3名園の後樂園も人気のスポット

② <ヒント>

- ・西郷隆盛や篤姫の出身地
- ・桜島は県のシンボル
- ・世界自然遺産の屋久島も有名です

いきいき教室

【日 時】 2月18日(水) 14:00~15:30
 【場 所】 ふれあい会館4階
 【講 師】 自彊術
 【内 容】 坂出発祥の体操「自彊術」を体験しよう



まちあい保健室

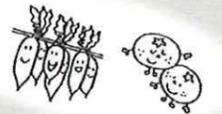
どなたでも

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。

参加無料

* 2月 は『ベジメータ』を実施！ *

- ・最近野菜食べてないな…
 - ・野菜は食べているけど、ちゃんと足りてる？ など
- 野菜の摂取量について悩んでいるあなた！！



『ベジメータ』は指先を測定器に入れるだけで、野菜の摂取量がわかります！この機会に、日頃の野菜の摂取量をチェックしてみましょう♪



要予約
※先着順

【予約期間】 1月5日(月)~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

日程	会場	時間	人数
1月 7日 (水)	川津公民館	13:45 ~ 15:45	40
2日 (月)	林田公民館	9:15 ~ 11:15	40
9日 (月)	金山集会所	9:15 ~ 11:15	40
10日 (火)	瀬居町西浦公民館	11:00 ~ 11:30	20
2月 13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
16日 (月)	府中公民館	9:15 ~ 11:15	40
18日 (水)	南部公民館	9:15 ~ 11:15	40
24日 (火)	西庄公民館	9:15 ~ 11:15	40
25日 (水)	松山公民館	13:45 ~ 15:45	40
26日 (木)	加茂公民館	9:15 ~ 11:15	40

出張 認知症カフェを実施します！！

【日 時】 2月16日(月) 9:30~11:30
 【場 所】 府中公民館
 【内 容】 ワークショップ(紙コップバスケット)、相談コーナー、飲み物とお菓子の提供
 【参加費】 無料



令和8年2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
- …出張認知症かふえ

運動テーマ：寒さに負けない
「関節を柔らかく」



月	火	水	木	金	土	日
						
2 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 林田公民館 吉田健康運動指導士	3 ●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 	4 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 川津公民館 石田健康運動指導士	5 ◎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	6 *9:30~11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター	7	8
9 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 金山集会所 池田健康運動指導士	10 ◎▼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 ♪14:00~15:30 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	11 建国記念の日 	12	13 ◎▼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	14 	15
16 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 府中公民館 福岡健康運動指導士 ○9:30~11:30 出張認知症かふえ 府中公民館	17 ●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	18 ◎▼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 坂出発祥の体操「自衛術」を体験しよう ふれあい会館4階 	19 ◎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	20 ◎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	21	22
23 天皇誕生日 	24 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 西庄公民館 太田健康運動指導士	25 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 松山公民館 石田健康運動指導士	26 ◎▼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 	27	28	

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】	5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】	5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】	6日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 4階 カフェ&ショップ ミエル 080-6284-9331
彩葉茶屋 【第2月曜日】	9日(月) 13:30~16:00 彩葉茶屋 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	17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】	19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。