

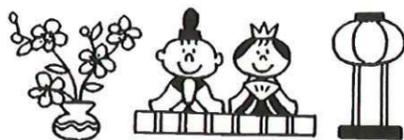
# 地域包括支援センターだより★3月号★

＊おうちで運動＊ つぎ足(バランストレーニング)



- ①足のつま先とかかとをくっつける  
くらいの歩幅をとる。
- ②ゆっくり一直線上を歩くつもりで  
行いましょう。

★転ばないように気を付けましょう。



## ★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 3 8 □ 1 6 □ 9 = 3 1    ② 6 □ 8 □ 4 = 5 2

③ 4 2 □ 7 □ 1 4 = 2 0    ④ 3 6 □ 4 □ 3 = 3

問2: □に文字を入れてことわざを作りましょう。

①雨降って□固まる

意味:言い争いやもめごとの後は、基盤がしっかりしてよい状態になること

②朱に交われば□くなる

意味:人は交際する仲間や友人によって、善悪どちらにも感化される

クイズの回答: 問1 ①-、+ ②×、+ ③÷、+ ④÷、÷  
問2 ①地(じ) ②赤(あか)

## 栄養教室を実施します!

テーマ : 野菜を美味しくしっかり食べる  
実演試食 : 豆苗の塩昆布サラダ風



参加無料  
※要予約

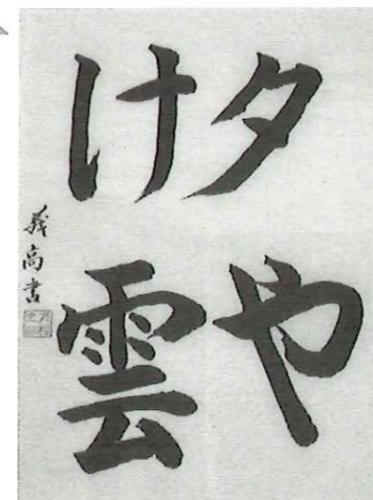
日程	会場	時間	定員(名)
4日(水)	川津公民館(2階調理室)	15:45 ~ 16:15	20
10日(火)	瀬居町西浦公民館 ※	11:00 ~ 11:15	20
11日(水)	金山集会所 ※	11:15 ~ 11:45	20
13日(金)	王越町保健センター(調理室)	11:15 ~ 11:45	20
	勤労福祉センター(講習室)※	15:45 ~ 16:15	20
3月 16日(月)	府中公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
18日(水)	南部公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
23日(月)	林田公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
24日(火)	西庄公民館(2階調理室)	11:15 ~ 11:45	20
25日(水)	松山公民館(2階調理室)	15:45 ~ 16:15	20
26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、2月のベジチェックを測定した方が優先になります。

## 作品展



《作:白河 サエ子 様》



《書:乃村 義高 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。  
皆様のご応募をお待ちしております!



# 令和8年3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

## 運動テーマ：春の準備 「転倒予防トレーニング」



2	3	4	5	6	7	8
		◎▼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 岩永音楽療法士		
9	◎▼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		
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	◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 池田健康運動指導士	20 春分の日		
23	◎▼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 はつらつ教室 ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士		
30						

## 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 MIRA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。