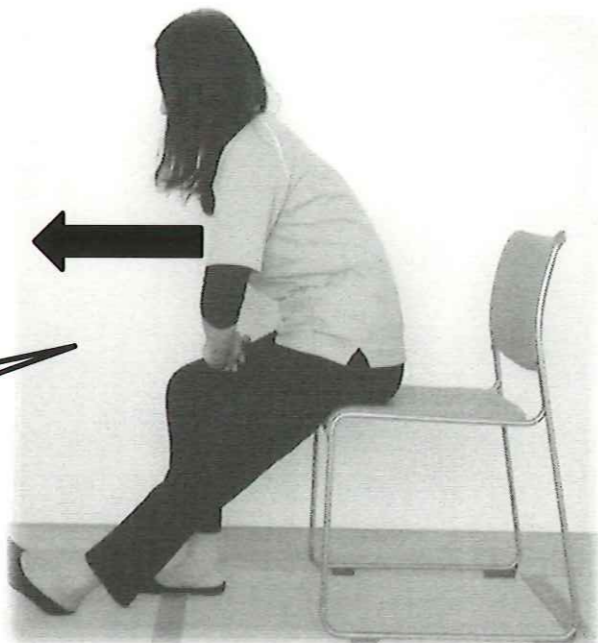


# 地域包括支援センターだより★4月

## \*おうちで運動\*

### 太ももの裏・ふくらはぎ伸ばし

- ① 椅子に浅く座る
- ② 片足を前に伸ばす
- ③ 胸を張って上体を前に倒す



### ポイント

- ※反対側も行いましょう
- ※ひざはできるだけ伸ばしましょう

問:□に文字を入れて、ことわざを作りましょう。

### ① 春眠□を覚えず

意味:春の夜は寝心地が良く、朝になっても気づかず寝過ぎること

### ②春に三日の□□無し

意味:春の晴天は長続きせず、天気が変わりやすいこと



### いきいき教室

- 【日 時】 4月15日(水) 14:00~15:30
- 【場 所】 ふれあい会館4階
- 【講 師】 健康運動指導士
- 【内 容】 “ズンバ ゴールド”で心も体もリフレッシュ



## 「わたしの元気のヒケツ」

～地域のお元氣なかたに聞いてみました～

○毎週実家の高瀬町に行き、畑を耕して野菜作りをし、収穫しては近所の人に配っている。

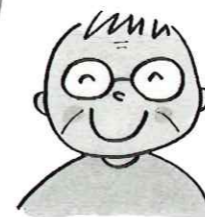
○趣味で釣りをしては、自分で捌き料理を楽しむ。

○若い人と毎週卓球をしていたことも。

○自治会では戦時中の話を皆の前で伝えることもあった。

○いつも「おかげさま」の気持ちをもって人に接している。

94歳 男性



これからもお元氣で  
楽しいお話聞かせてくださいね♪

## 楽ラク栄養教室 を開催します！

- 【日 時】 令和8年4月7日(火) 10:00~12:00
- 【内 容】 講話「健康寿命を延ばす腸活術」、調理実習
- 【場 所】 勤労福祉センター 2階 割烹室
- 【予約期間】 3月10日(火)8:30 ~ 3月13日(金)17:15まで
- 【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3月号をご参照ください

# 令和8年4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
- ♡…調理実習

運動テーマ：春風とともに「呼吸と体幹を鍛える」



月	火	水	木	金	土	日
		◎▼14:00～15:30 川津公民館 吉田健康運動指導士	◎9:30～11:00 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		
6 ◎▼14:00～15:30 加茂公民館 太田健康運動指導士	7 ♡10:00～12:00 勤労福祉センター 2階割烹室 楽ラク栄養教室 【要予約】 	8 	9 ◎9:30～11:00 ふれあい会館4階 矢野健康運動指導士	10 ◎▼9:30～11:00 王越町保健センター 請川健康運動指導士  ◎▼14:00～15:30 勤労福祉センター (男性のみ可) 池田健康運動指導士	11	12
13 	14 ◎9:30～11:00 瀬居町西浦公民館 福岡健康運動指導士	15 ◎▼9:30～11:00 南部公民館 池田健康運動指導士  ◆14:00～15:30 「ズンバ ゴールド」で 心も体もリフレッシュ！ ふれあい会館4階 太田健康運動指導士	16 ◎▼9:30～11:00 金山集会所 森健康運動指導士	17 ◎9:30～11:00 ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	18 	19 
20 ◎▼9:30～11:00 林田公民館 福岡健康運動指導士	21	22 ◎▼14:00～15:30 松山公民館 濱田健康運動指導士	23 ◎14:00～15:30 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	24 ◎▼9:30～11:00 西庄公民館 森健康運動指導士	25 	26
27 ◎▼9:30～11:00 府中公民館 請川健康運動指導士	28	29 昭和の日 	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】	2日(木) 14:00～16:00 カフェブルミエ 48-0061 <b>100円</b>
カフェスペース えん 【第1木曜日】	2日(木) 13:00～16:00 カフェスペースえん 85-8082 <b>100円</b>
お散歩カフェ 【第1金曜日】	3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】	13日(月) 13:30～16:00 彩葉茶屋 48-3900 <b>100円</b>
かけはしCafe 【第3木曜日】	16日(木) 14:00～16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 <b>100円</b>
京町茶屋 【第3火曜日】	21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 <b>100円</b>

☆ 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。