

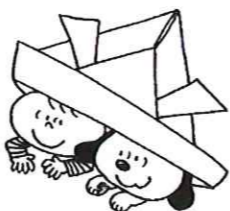
地域包括支援センターだより★5月号★

おうちで運動 脇腹を伸ばして呼吸を整える

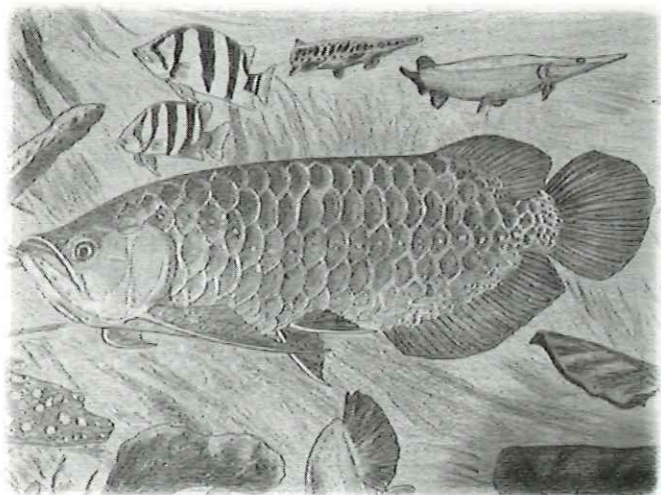


- ①椅子に浅く座る。
- ②肘を伸ばし両手を組んで、できるだけ上に挙げたり下げたりする。

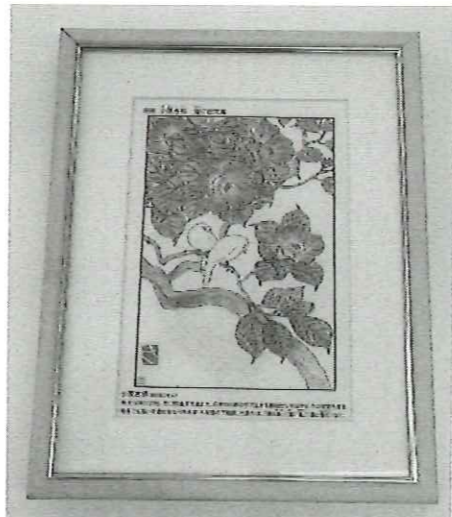
※挙げるときは息を吸いましょう。
※痛みのない程度で行いましょう。



作品展



【画：岡野 保弘さん】



【画：白川 サエ子さん】

作品大募集!

センターだよりに掲載する、みなさんの作品（手作りの小物や絵、書写など）を募集しています！
掲載してほしい作品がある場合は、坂出市地域包括支援センター、または担当のケアマネジャーにお声掛けください。

たくさんの素敵な作品をお待ちしています♡



骨密度の健康チェックを実施します!

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？

まちあい保健室

参加無料

※要予約

5月は 骨粗しょう症予防 に取り組もう

定期的に骨密度を計測することで、骨量の減少を早期に発見し、骨粗しょう症の適切な予防や治療を行うことができます!

★事前予約(先着順)が必要です★

【予約期間】4月7日～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	定員(名)
8日(金)	王越町保健センター	9:15 ~ 11:15	40
11日(月)	加茂公民館	13:45 ~ 15:45	40
12日(火)	瀬居町西浦分館	11:00 ~ 11:30	20
13日(水)	川津公民館	13:45 ~ 15:45	40
18日(月)	林田公民館	9:15 ~ 11:15	40
5月 20日(水)	南部公民館	9:15 ~ 11:15	40
21日(木)	金山集会所	9:15 ~ 11:15	40
22日(金)	西庄公民館	9:15 ~ 11:15	40
25日(月)	府中公民館	9:15 ~ 11:15	40
27日(水)	松山公民館	13:45 ~ 15:45	40
29日(金)	勤労福祉センター	9:15 ~ 11:15	40

※ かかとの骨で測定しますので、当日は靴下など裸足になりやすい服装でお越しください。

★脳トレクイズ★

に文字を入れて、ことわざを作りましょう。



- ①案ずるよりが易し 意味：心配するよりも実際に行動してみると思っていたより簡単なこと
- ②木を見てを見ず 意味：部分に囚われすぎて全体を見渡せないこと

令和8年5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：新緑の季節「歩行力を高めよう」



月	火	水	木	金	土	日
				1 *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 野方音楽療法士	2 	3 憲法記念日
4 みどりの日 	5 こどもの日	6 振替休日	7 	8 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 王越町保健センター 請川健康運動指導士	9 	10
11 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 加茂公民館 太田健康運動指導士	12 ◎▼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	13 ●9:30~11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 ※要予約・先着20名 ◎▼14:00~15:30 川津公民館 吉田健康運動指導士	14 ◎9:30~11:00 スローエアロ ふれあい会館4階 矢野健康運動指導士	15 ◎9:30~11:00 ヨガ ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	16	17
18 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 林田公民館 福岡健康運動指導士	19 ◎9:30~11:00 体操 ふれあい会館4階 安部(武)健康運動指導士	20 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 南部公民館 池田健康運動指導士 	21 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 金山集会所 森健康運動指導士	22 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 西庄公民館 森健康運動指導士	23 	24
25 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 府中公民館 請川健康運動指導士	26 	27 ●9:30~11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 ※要予約・先着20名 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 松山公民館 濱田健康運動指導士	28 ◎14:00~15:30 体操 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	29 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 勤労福祉センター (男性のみ可) 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
お散歩カフェ 【第1金曜日】	1日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 4階 カフェ&ショップ ミエル 080-6284-9331
カローレ 【第1木曜日】	7日(木) 14:00~16:00 カフェルミエ 48-0061 100円
カフェスペース えん 【第1木曜日】	7日(木) 13:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	11日(月) 13:30~16:00 府中の郷 雅 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	19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】	21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。