



# 地域包括支援センターだより

＊おうちで運動＊

## お尻伸ばし

(臀部周辺の筋肉を鍛える)

- ① 椅子に座って足を組む
  - ② 組んだ足のつま先側に体を倒す
- ※反対側も行いましょう



## 栄養教室(試食会)を実施します!



- テーマ：骨を強くする食品の選び方
- 参加費：**無料** ※要予約
- 日程：カレンダー（裏面）の♡マークの日

定員（20名）があるので、5月の健康チェックで骨密度を測定したかたが優先になります。

## クイズ

同じ文字を入れて言葉を完成させましょう

①

- ・ け□□
- ・ □□しえ
- ・ ゆき□□

②

- ・ あき□□
- ・ □□じ
- ・ とち□□



### デマンドタクシー の利用が再開しています!

令和8年2月4日に運行事業者の廃業に伴い運行を休止していました。

令和8年3月1日から

運行事業者  
四国タクシー株式会社  
琴参タクシー株式会社

予約先  
☎0877-44-2200

※琴参共同無線配車センターにつながります



「坂出市公共交通マップ（令和8年3月改訂版）」は市役所等の主な公共施設で配布しております。

問い合わせ先：坂出市役所 政策課 ☎0877-44-5001

## いきいき教室のご案内

- 【内容】「カローリングを楽しもう♪」
- 【日時】6月17日（水）14：00～15：30
- 【場所】ふれあい会館3階
- 【準備物】上靴



クイズの答え ①だま（毛玉、たまし絵、雪玉）②かん（空き缶、漢字、土地勘）

# 令和8年6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
- ♡…栄養教室

## 運動テーマ：梅雨に負けない 「おうちでできる簡単体操」



1	2	3	4	5	6	7
◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 加茂公民館 太田健康運動指導士 ♡15:45～16:15 加茂公民館		◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 吉田健康運動指導士 ♡15:45～16:15 川津公民館	◎9:30～11:00 体操 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 大浦音楽療法士		
8	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 ♡11:00～11:15 瀬居町西浦公民館	10 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 <b>※要予約</b>	11 ◎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	12 ◎▼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 ♡11:15～11:45 王越保健センター	13 	14
15 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 福岡健康運動指導士 ♡11:15～11:45 林田公民館	16	17 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 池田健康運動指導士 ♡11:15～11:45 南部公民館 ◆14:00～15:30 いきいき教室 「カローリングを楽しもう♪」 ふれあい会館3階 カローリング協会	18 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山集会所 森健康運動指導士 ♡11:15～11:45 金山集会所	19 ◎9:30～11:00 ヨガ ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	20 	21
22 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 府中公民館 請川健康運動指導士 ♡11:15～11:45 府中公民館	23	24 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 <b>※要予約</b>  ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 濱田健康運動指導士 ♡15:45～16:15 松山公民館	25 ◎▼14:00～15:30 体操 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	26 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 森健康運動指導士 ♡11:15～11:45 西庄公民館	27 	28
29 	30 ◎▼14:00～15:30 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 ♡15:45～16:15 勤労福祉センター			◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 勤労福祉センター 池田健康運動指導士 ♡15:45～16:15 勤労福祉センター		

☆ 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、感染症の流行状況によっては、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

## さかいでオレンジかふえ (認知症カフェ) 開催日

	日時・場所	
カフェスペース えん 【第1木曜日】	4日(木) 13:00～16:00 カフェスペースえん 85-8082	100円
カローレ 【第1木曜日】	4日(木) 14:00～16:00 カフェブルミエ 48-0061	100円
お散歩カフェ 【第1金曜日】	5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】	8日(月) 13:30～16:00 府中の郷 雅 48-3900	100円
京町茶屋 【第3火曜日】	16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Café 【第3木曜日】	18日(木) 14:00～16:00 かけはしCafé 47-3501	100円

※感染症の流行状況により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。