

7 地域包括支援センターだより

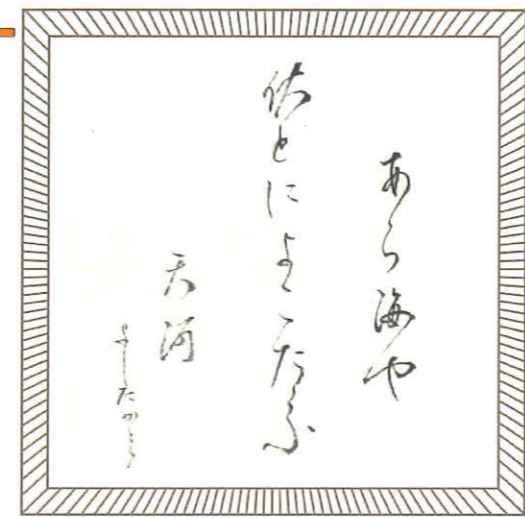
月号

作品展 「乃村義高さん」書

おうちで運動
ツイスト
(腹筋群：股関節を曲げる筋肉を鍛える)

- ①椅子に浅く座る
- ②両肘を肩の高さまで上げる
- ③片方の肘と反対側の膝をくっつける

※反対側も行いましょう
※つかない場合はなるべく近い距離まで近づけましょう



「荒波や佐渡によこたふ天河」
松尾芭蕉が『おくのほそ道』で詠んだ句

夏の終わりの蒸し暑さが残りつつも、夜の風にふと秋の気配が感じられるような、そんな時期の夜の情景です。



「二儀有象 (にぎうしょう)」
褚遂良 (ちょすいりょう) の「雁塔聖教序」の冒頭にてでてる言葉

この世界 (天と地) には、はっきりと目に見える形がある、という意味です。

クイズ

○の中に漢数字を入れて、ことわざを完成させましょう。
同じ文字には同じ漢数字が入ります。

ア) 転び	イ) 起き	酒は	ウ) 薬	の	長
イ) 方	塞がり	親の	ア) 光り		
ウ) 戦	錬磨		エ) 束	オ) 文	
エ) の	舞を演じる		エ) の	句が	継げない
オ) 寒	カ) 温		カ) 方	イ) 方	に手を伸ばす

ア	イ	ウ	エ	オ	カ

楽しく栄養教室を開催します!

【日 時】 7月28日 (火)
10:00~12:00

【場 所】 勤労福祉センター2階 割烹室

【内 容】 調理実習、講話

【予約期間】
7月7日(火)
~10日(金)

「熱中症、夏バテを予防するには」

予約先 地域包括支援センター ☎44-5091



令和8年7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
♡…調理実習
●…脳とからだの若返り教室

運動テーマ：夏バテ防止
「全身をスッキリ元気に動かそう」



月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 川津公民館 吉田健康運動指導士	2 ◎9:30~11:00 体操 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	3 ♪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		5
6 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 加茂公民館 太田健康運動指導士 	7 ●9:30~11:00 脳とからだの若返り教室 王越保健センター ※要予約	8 ●9:30~11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 ※要予約	9 ◎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 *14:00~15:30 コグニサイズ 勤労福祉センター	10 ◎▼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 ◎▼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	11	12
13 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 林田公民館 福岡健康運動指導士	14 ◎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 	15 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 南部公民館 池田健康運動指導士	16 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 金山集会所 森健康運動指導士	17 ◎9:30~11:00 ヨガ ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	18 	19
20 海の日 	21 ●9:30~11:00 脳とからだの若返り教室 王越保健センター ※要予約	22 ●9:30~11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 ※要予約 ◎▼14:00~15:30 はつらつ教室 松山公民館 濱田健康運動指導士	23 ◎14:00~15:30 体操 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	24 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 西庄公民館 森健康運動指導士	25	26
27 ◎▼9:30~11:00 はつらつ教室 府中公民館 請川健康運動指導士	28 ♡10:00~12:00 楽しく栄養教室 勤労福祉センター	29 	30	31 		

☆ 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

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】	2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】	2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】	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 府中の郷 雅 48-3900 100円
かけはしCafé 【第3木曜日】	16日(木) 14:00~16:00 かけはしCafé 47-3501 100円
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 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。