



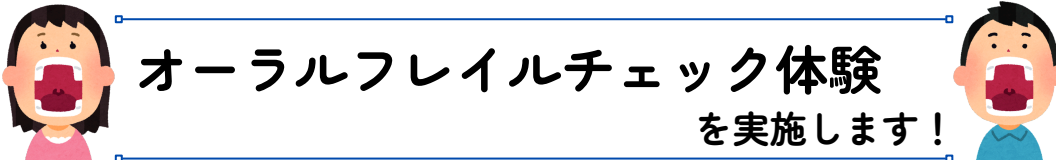
地域包括支援センターだより

おうちで運動

足の横上げ

(主に中殿筋を鍛える)

- ①椅子の背もたれをつかんで立つ
 - ②つま先は正面に向けたまま、片方の足をゆっくり横にあげていく
 - ③ゆっくり元の位置に戻す
- ※反対側も行いましょう

オーラルフレイルチェック体験を実施します!

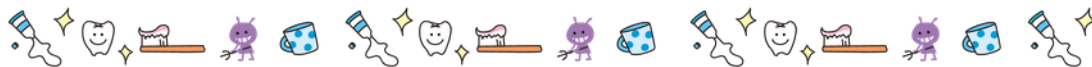
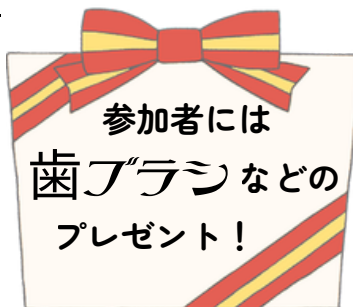
タッチパネルに「パタカ」を発音し、お口や舌の動きやすさを測定します。オーラルフレイル予防のため、ぜひチェックしてみましょう!

●日程：カレンダー（裏面）の▼マークの日

●参加費：**無料** ※要予約

●予約期間：7月1日～測定日前日まで

●予約先：坂出市地域包括支援センター
☎44-5091



長生きの秘訣

を教えてください!!

96歳 女性 O・Yさん

- ・自分で作って三食しっかり食べる
- ・庭で育てている花で季節を楽しむ
- ・誰とでも笑顔でおしゃべりする (くよくよしない)



92歳 女性 M・Rさん

- ・乗らなくなった自転車を固定して、自転車こぎの運動をする (3拍吸って4拍で吐くの呼吸法を取り入れながら)
- ・朝起きたら布団の上で毎日30分のストレッチを継続 (本を見て学んだ)



いきいき教室のご案内

- 【日時】 8月19日 (水)
14:00~15:30
- 【場所】 坂出市民ふれあい会館 2階
- 【内容】 「笑顔でアロハ〜♪
フラダンスで健康づくり」








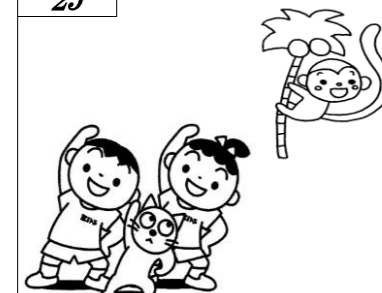
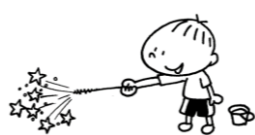



令和8年8月 はつらつ教室予定表

- ◎…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：暑さに負けない
「水分補給と軽い運動」



月	火	水	木	金	土	日	
		！会場変更！ ふれあい会館 → 坂出市役所 本庁舎2階大会議室				1	2
3 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 加茂公民館 太田健康運動指導士 	4 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 王越保健センター 予約受付は終了しました	5 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 福岡健康運動指導士 	6 ◎9:30～11:00 体操 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	7 *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 坂出市役所2階大会議室 野方音楽療法士	8 	9	
10 ◎▼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 山の日 	12 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 予約受付は終了しました	13 ◎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 ◎▼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	15 	16	
17 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 福岡健康運動指導士	18 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 王越保健センター 予約受付は終了しました	19 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 南部公民館 池田健康運動指導士 ◆14:00～15:30 いきいき教室 「フラダンスで健康づくり」 ふれあい会館2階 フラ・オ・レア	20 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山集会所 森健康運動指導士	21 ◎9:30～11:00 ヨガ ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	22 	23	
24 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 府中公民館 請川健康運動指導士	25 	26 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 林田公民館 予約受付は終了しました ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 濱田健康運動指導士	27 ◎14:00～15:30 体操 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	28 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 森健康運動指導士 	29 	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	
カフェスペース えん 【第1木曜日】	6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】	6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】	7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】	10日(月) 13:30～16:00 府中の郷 雅 48-3900	100円
京町茶屋 【第3火曜日】	18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】	20日(木) 14:00～16:00 かけはしCafé 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

※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。