

7 地域包括支援センターだより

月号

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



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 |

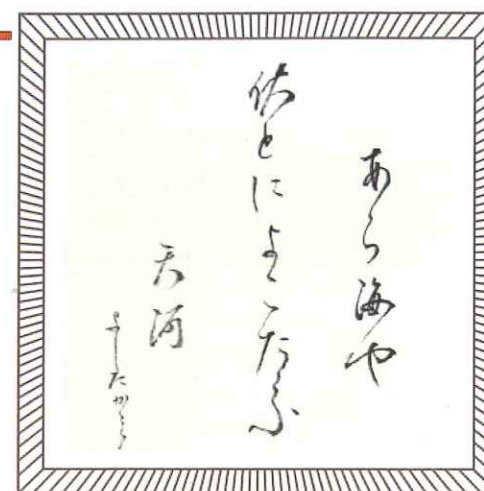


ア	イ	ウ	エ	オ	カ



作品展

「乃村義高さん」書



「荒海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

荒々しい海の暗さと、夜空を壮大に彩る星（天の川）の対比が非常に美しく、スケールの大きい叙情的な風景が目に見えぶ一句です。



「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。

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

「熱中症、夏バテを予防するには」

【予約期間】

7月7日（火）

～10日（金）

予約先 地域包括支援センター ☎44-5091



☎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	4 	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 楽らく栄養教室 勤労福祉センター	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】	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

☆ 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

※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。