



地域包括支援センターだより

🍎🍌🍌🍌 *おうちで運動* 🍌🍌🍌🍌

体幹のバランス訓練

① 椅子に浅く座り両手を広げる

② 右指先をできるだけ遠くに伸ばし元に戻る

※左右交代に体重移動しましょう

※できるかたは立位で、肩幅に足を広げて行いましょう



🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

問題 漢字を読んでみましょう。※ヒント「水中の生き物」

第一問 秋に旬を迎えます

第二問 潮干狩りの人気者

第三問 磯で片思いをしています!?

第四問 地震と関係の深い魚と言えば?

第五問 土用の丑の日は?

秋刀魚

鰯

鮑

鯰

鰻

熱中症特別 警戒アラートについて

過去に例のない危険な暑さが予測され、健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に発令されます。

- ・涼しい環境で過ごす
- ・こまめな休憩や水分・塩分補給を行う
- など、熱中症予防行動を積極的にとりましょう。



🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟

栄養教室(試食会)を実施します!

テーマ

噛む力をきたえる食材の選び方

メニュー

「きゅうりのエスニックサラダ」

日程	会場	時間
2日(水)	川津公民館	15:45 ~ 16:15
7日(月)	加茂公民館	15:45 ~ 16:15
8日(火)	瀬居町西浦公民館※	11:00 ~ 11:15
11日(金)	王越町保健センター	11:15 ~ 11:45
14日(月)	林田公民館	11:15 ~ 11:45
16日(水)	南部公民館	11:15 ~ 11:45
	松山公民館	15:45 ~ 16:15
17日(木)	金山集会所※	11:15 ~ 11:45
25日(金)	西庄公民館	11:15 ~ 11:45
28日(月)	府中公民館	11:15 ~ 11:45
30日(水)	勤労福祉センター※	15:45 ~ 16:15

※印の場所は講話のみになります。

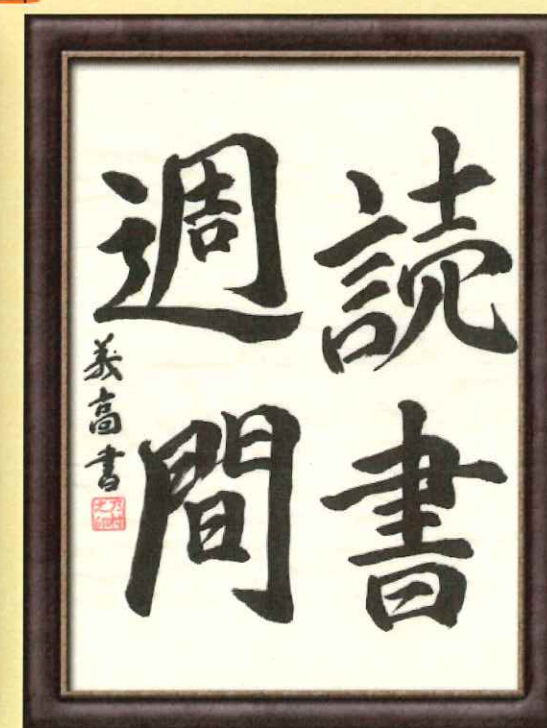
芸術家の手

作品
募集中!

※お問合せは☎44-5091まで



「乃村 正和さん」作



「乃村 義高さん」書

令和8年9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：秋の気配
「バランス力を磨こう」



月	火	水	木	金	土	日
	1 ●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	2 ◎▼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	3 ◎9:30～11:00 体操 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	4 *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	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	8 ◎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 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 加茂公民館 ※要予約	9 	10 ◎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	11 ◎▼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 王越町保健センター	12	13
14 ◎▼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	15 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 王越町保健センター 予約受付は終了しました	16 ◎▼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 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	17 ◎▼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 ◎14:00～15:30 はつらつ教室 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	18 ◎9:30～11:00 ヨガ ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士	19	20
21 敬老の日 	22 国民の休日	23 秋分の日 	24 	25 ◎▼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	26	27
28 ◎▼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	29 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 加茂公民館 ※要予約	30 ◎▼14:00～15:30 男性はつらつ教室 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	【熱中症特別警戒アラート】が発令された場合の教室実施について ・教室は「開催」します。 ・危険な暑さが予想されますので、ご自身の体調を第一に守り、熱中症対策の準備や行動をとりましょう。			

☆ 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

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】	3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】	3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】	4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】	14日(月) 13:30～16:00 府中の郷 雅 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	15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】	17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。