

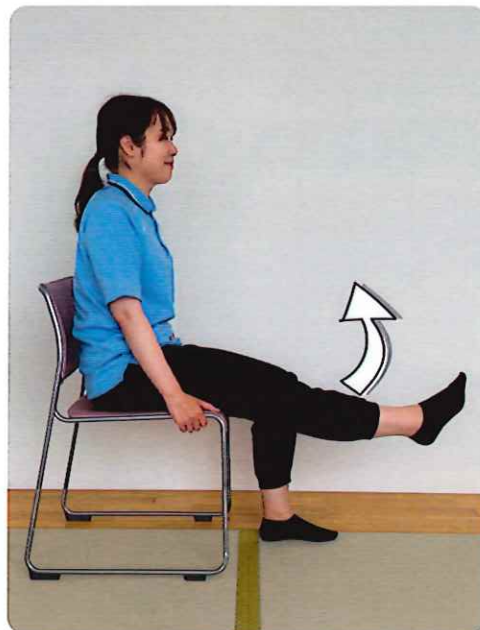


地域包括支援センターだより

🍂🍁 *おうちで運動*

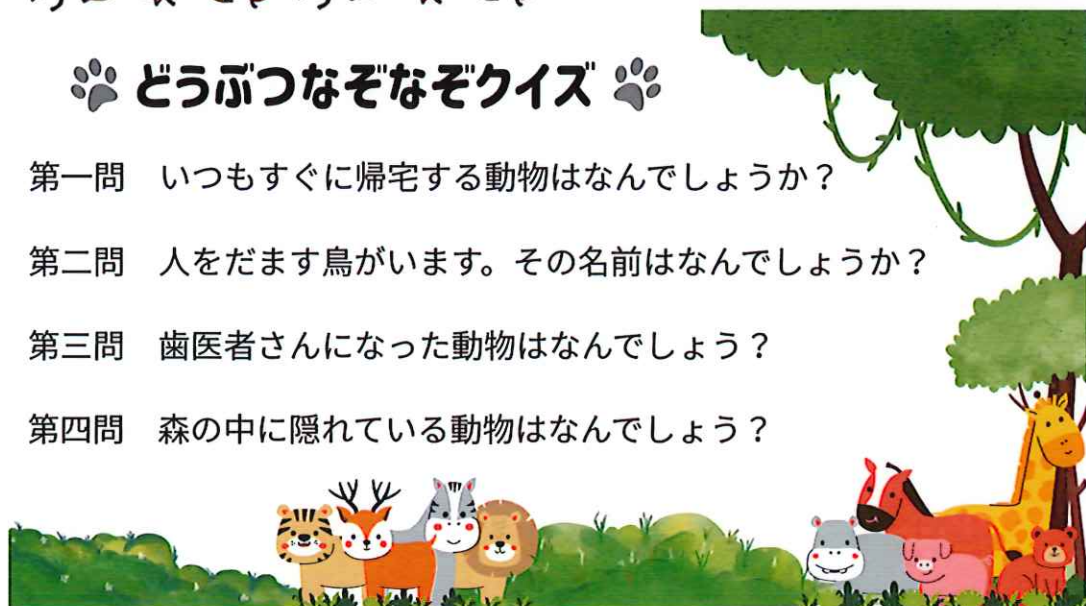
太腿の前の筋肉を鍛える

- ①椅子に浅く座り、片足を
けり上げるように膝を伸ばす
- ②そのまま5秒間静止する
※腰骨を立てて行いましょう。
※つま先を手前に立てて行くと
効果的です。



🐾 どうぶつなぞなぞクイズ 🐾

- 第一問 いつもすぐに帰宅する動物はなんでしょう？
- 第二問 人をだます鳥がいます。その名前はなんでしょう？
- 第三問 歯医者さんになった動物はなんでしょう？
- 第四問 森の中に隠れている動物はなんでしょう？



「森」の動物たちを上手に描いてね

～作品展～



「澤井 フデ子さん」作



「山本 純子さん」作

さかいで健幸まつり&介護の日2026

11月15日(日)

作品
募集中!



ご自身で作られた書道、俳句、小物作品などを展示しませんか？
地域包括支援センターの窓口もしくは担当のケアマネジャーに作品を
提出してください。

作品提出期間： ～11月6日(金)まで

いきいき教室

- 【内 容】「坂出発祥の体操『自彊術』にチャレンジ」
- 【日 時】10月21日(水) 14:00～15:30
- 【場 所】ふれあい会館4階

自彊術とは、東洋医学をルーツとする日本初健康体操です。
31の動作からなり、1動作ごとに(1)経穴(ツボ)の指圧(2)関節を動かす整体術
(3)呼吸法 の三つの術が同時にできます。伝統ある自彊術を始めてみませんか？



令和8年10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：スポーツの秋 「筋力アップチャレンジ」

月	火	水	木	金	土	日
			1 ◎9:30～11:00 体操 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	2 ♪14:00～15:30 ミュージック・ヒーリング ふれあい会館2階 野方音楽療法士	3	4
5 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 加茂公民館 太田健康運動指導士	6 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 王越町保健センター 松井薬剤師 予約受付は終了しました	7 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 吉田健康運動指導士 	8 ◎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 宇野理学療法士	9 ◎▼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	10 	11
12 スポーツの日 	13 ◎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 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 加茂公民館 柳谷管理栄養士 予約受付は終了しました	14 	15 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 金山集会所 森健康運動指導士	16 ◎9:30～11:00 ヨガ ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士 	17	18
19 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 林田公民館 福岡健康運動指導士	20 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 王越町保健センター 溝淵理学療法士 予約受付は終了しました	21 ◎▼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 「自彊術」にチャレンジ ふれあい会館4階	22 ◎14:00～15:30 体操 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士	23 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 西庄公民館 森健康運動指導士	24 	25
26 ◎▼9:30～11:00 はつらつ教室 府中公民館 請川健康運動指導士	27 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 加茂公民館 坪田歯科衛生士 予約受付は終了しました	28 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 松山公民館 濱田健康運動指導士 	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	31 	

さかいで オレンジかふえ開催日

介護の身近な相談場所
です。アットホームな
雰囲気で開催しています！
お気軽に
お越し下さい♪



日時・場所	
カフェスペース えん 【第1木曜日】	1日(木) 13:00～16:00 カフェスペースえん 駒止町2-4-39 85-8082 100円
カローレ 【第1木曜日】	1日(木) 14:00～15:00 カフェルミエ 加茂町680-1 48-0061 100円
お散歩カフェ 【第1金曜日】	2日(金) 15:00～17:00 MIRAI病院 4階 カフェ&ショップ ミエル 加茂町593-1 080-6284-9331
かけはしCafé 【第3木曜日】	15日(木) 14:00～16:00 かけはしCafé 大屋町3100-13 47-3501 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	20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 京町3-6-55 59-0502 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】 ※10月は第4月曜日	26日(月) 13:30～16:00 府中の郷 雅 府中町147-11 48-3900 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。
☆ 警報等の発令や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。
☆ 「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合も、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。

〒44-5091 愛知県豊田市中区

【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。