

11月号

地域包括支援センターだより

\*おうちで運動\*

足そらし

(大殿筋を中心に鍛える)

- ①椅子の背もたれをつかむ
  - ②膝を曲げずに足を片方ずつ後ろにそらす
- ※上半身が傾かないように行いましょう。
- ※あまり高くそらす必要はありません



まちあい保健室

ふとした時、何も無いところで転びそうになったことはありませんか？  
足の指の力を知って**転倒予防**を意識しましょう！

【予約期間】10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

| 日程        | 会場        | 時間          | 定員 |
|-----------|-----------|-------------|----|
| 2日(月)     | 加茂公民館     | 13:45～15:45 | 40 |
| 4日(水)     | 川津公民館     | 13:45～15:45 | 40 |
| 9日(月)     | 府中公民館     | 9:15～11:15  | 40 |
| 10日(火)    | 瀬居町西浦公民館  | 11:00～11:30 | 20 |
| 11月13日(金) | 王越町保健センター | 9:15～11:15  | 40 |
|           | 勤労福祉センター  | 13:45～15:45 | 40 |
| 16日(月)    | 林田公民館     | 9:15～11:15  | 40 |
| 18日(水)    | 南部公民館     | 9:15～11:15  | 40 |
| 19日(木)    | 金山集会所     | 9:15～11:15  | 40 |
| 25日(水)    | 松山公民館     | 13:45～15:45 | 40 |
| 27日(金)    | 西庄公民館     | 9:15～11:15  | 40 |

要予約  
(先着順)

足指力測定

さかいで健幸まつり&介護の日2026

日時 11月15日 日

9:00～12:00 (受付は11:30まで)

場所 坂出市役所 本庁舎



運動機能計測コーナー



オレンジかふえ



作品展

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



出張！ オレンジかふえ

11/9 月

AM 9:30-11:30



場所 府中公民館 1階 和室  
坂出市府中町1145-6

カフェのように飲み物を飲みながら、和やかな雰囲気の中で、認知症や介護について相談することもできる、地域の交流の場です。ぜひ、ご参加ください！

# 令和8年11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  
●…脳とからだの若返り教室

運動テーマ：冬支度  
「血行促進と温め体操」



| 月                                             | 火                                                                                                          | 水                                                                                                          | 木                                                                                        | 金                                                                                                                   | 土  | 日                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                     |    | 1                                                      |
| 2                                             | 3 文化の日                                                                                                     | 4                                                                                                          | 5                                                                                        | 6                                                                                                                   | 7  | 8                                                      |
| ◎▼14:00～15:30<br>はつらつ教室<br>加茂公民館<br>太田健康運動指導士 |                                                                                                            | ◎▼14:00～15:30<br>はつらつ教室<br>川津公民館<br>吉田健康運動指導士                                                              |                                                                                          |                                                                                                                     |    |                                                        |
| 9                                             | 10                                                                                                         | 11                                                                                                         | 12                                                                                       | 13                                                                                                                  | 14 | 15                                                     |
| ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>府中公民館<br>請川健康運動指導士  | ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>瀬居町西浦公民館<br>福岡健康運動指導士<br><br>●14:00～15:30<br>脳とからだの若返り教室<br>加茂公民館<br>予約受付は終了しました | ●14:00～15:30<br>脳とからだの若返り教室<br>勤労福祉センター<br>※要予約・先着20名                                                      | ◎9:30～11:00<br>スローエアロ<br>ふれあい会館4階<br>矢野健康運動指導士<br><br>*14:00～15:30<br>コグニサイズ<br>勤労福祉センター | ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>王越町保健センター<br>請川健康運動指導士<br><br>◎▼14:00～15:30<br>はつらつ教室<br>勤労福祉センター<br>(男性のみ可)<br>池田健康運動指導士 |    | さかいで健幸まつり<br>& 介護の日 2026<br>9:00～12:00<br>(受付は11:30まで) |
| 16                                            | 17                                                                                                         | 18                                                                                                         | 19                                                                                       | 20                                                                                                                  | 21 | 22                                                     |
| ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>林田公民館<br>福岡健康運動指導士  | ♪14:00～15:30<br>ミュージック・ヒーリング<br>ふれあい会館2階<br>岩永音楽療法士                                                        | ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>南部公民館<br>池田健康運動指導士                                                               | ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>金山集会所<br>森健康運動指導士                                              | ◎9:30～11:00<br>ヨガ<br>ふれあい会館4階<br>福岡健康運動指導士                                                                          |    | 10月の開催日は<br>10/26(月)です<br>ご注意ください                      |
| 23 勤労感謝の日                                     | 24                                                                                                         | 25                                                                                                         | 26                                                                                       | 27                                                                                                                  | 28 | 29                                                     |
|                                               | ●14:00～15:30<br>脳とからだの若返り教室<br>加茂公民館<br>予約受付は終了しました                                                        | ◎▼14:00～15:30<br>はつらつ教室<br>松山公民館<br>濱田健康運動指導士<br><br>●14:00～15:30<br>脳とからだの若返り教室<br>勤労福祉センター<br>※要予約・先着20名 | ◎14:00～15:30<br>体操<br>勤労福祉センター<br>矢野健康運動指導士                                              | ◎▼9:30～11:00<br>はつらつ教室<br>西庄公民館<br>森健康運動指導士<br><br>◎14:00～15:30<br>体操<br>ふれあい会館4階<br>福岡健康運動指導士                      |    |                                                        |
| 30                                            |                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                     |    |                                                        |

☆ 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。

【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<br>えん<br>【第1木曜日】 | 5日(木)<br>13:00～16:00<br>カフェスペースえん<br>駒止町2-4-39<br>85-8082 100円                  |
| カローレ<br>【第1木曜日】          | 5日(木)<br>14:00～15:00<br>カフェブルミエ<br>加茂町680-1<br>48-0061 100円                     |
| お散歩カフェ<br>【第1金曜日】        | 6日(金)<br>15:00～17:00<br>MIRAI病院 4階<br>カフェ&ショップ ミエル<br>加茂町593-1<br>080-6284-9331 |
| 彩葉茶屋<br>【第2月曜日】          | 9日(月)<br>13:30～16:00<br>府中の郷 雅<br>府中町147-11<br>48-3900 100円                     |
| 京町茶屋<br>【第3火曜日】          | 17日(火)<br>14:00～16:00<br>フラワーガーデンひまわり<br>1階 地域交流室<br>京町3-6-55<br>59-0502 100円   |
| かけはしCafé<br>【第3木曜日】      | 19日(木)<br>14:00～16:00<br>かけはしCafé<br>大屋富町3100-13<br>47-3501 100円                |

※感染症の流行状況や気象警報の発令により  
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。