

地域包括支援センターだより

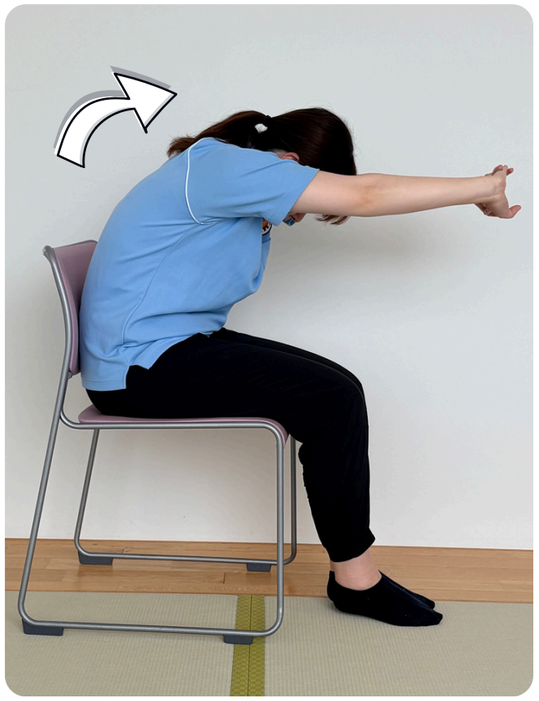


＊おうちで運動＊

背中丸めストレッチ

（猫背解消、肩こり軽減）

①腕の前で両手を組む
②手のひらを返して、肘を前へ伸ばす
③おへそをのぞき込むように背中を丸める
④30秒そのままで静止する



栄養教室(試食会)を実施します！

メニュー　「ほっと甘酒ポンチ」

テーマ　筋肉を増やす食材の選び方



	日程	会場	時間
12月	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
		勤労福祉センター※	15:45 ～ 16:15
	16 日（水）	南部公民館	11:15 ～ 11:45
	17 日（木）	金山集会所※	11:15 ～ 11:45
	21 日（月）	林田公民館	11:15 ～ 11:45
	23 日（水）	松山公民館	15:45 ～ 16:15
	25 日（金）	西庄公民館	11:15 ～ 11:45
	28 日（月）	府中公民館	11:15 ～ 11:45

※印の場所は講話のみになります。

いきいき教室

【内　容】「音楽の力で心も体も健やかに」

【日　時】12月16日(水)
14：00～15：30

【場　所】ふれあい会館２階

【講　師】香川ささやか届け隊



作品展



「乃村　義高さん」作



「乃村　正和さん」作



右の□の漢字の中から
都道府県を１２個
探しましょう。

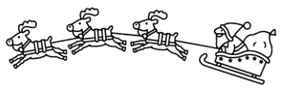
※色鉛筆などで塗りつぶすと
分かりやすいです
※答えは裏面にあります

岡	児	徳	馬	川
田	群	都	沖	重
滋	島	秋	福	青
島	三	宮	京	城
森	香	縄	鹿	賀

令和8年12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：一年の締めくくり「ありがとう体操」
～リラックスしながら心と体を温める体操～

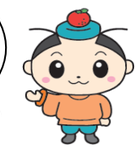
月	火	水	木	金	土	日
	1 	2 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 川津公民館 吉田健康運動指導士 ♡15:45～16:15 川津公民館	3 ◎9:30～11:00 体操 ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	4 ＊9:30～11:00 コグニサイズ 勤労福祉センター ♪14:00～15:30 ミュージック・ヒーリング ふれあい会館2階 野方音楽療法士	5	6
7 ◎▼14:00～15:30 はつらつ教室 加茂公民館 太田健康運動指導士 ♡15:45～16:15 加茂公民館	8 ◎9:30～11:00 はつらつ教室 瀬居町西浦公民館 福岡健康運動指導士 ♡11:00～11:15 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 予約受付は終了しました	9 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 勤労福祉センター 予約受付は終了しました 	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 ◎▼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	12	13
14 	15	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 いきいき教室 「音楽の力で心も体も健やかに」 ふれあい会館2階 香川ささやか届け隊	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	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 ◎▼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	22 ●14:00～15:30 脳とからだの若返り教室 加茂公民館 予約受付は終了しました	23 ●9:30～11:00 脳とからだの若返り教室 勤労福祉センター 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 ♡15:45～16:15 松山公民館	24 ◎14:00～15:30 体操 勤労福祉センター 矢野健康運動指導士 	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 	30 	31 	裏面　ワイズの答え：京都、三重、香川、青森、宮城、沖縄、福岡、滋賀、群馬、秋田、鹿児島、徳島		

【問い合わせ先】
坂出市地域包括支援センター　☎44-5091

☆ 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。

さかいで オレンジかふぇ開催日

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】	3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】	3日（木） 14：00～15：00 カフェプルミエ 加茂町680-1 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 加茂町593-1 080－6284－9331
彩葉茶屋 【第2月曜日】	14日（月） 13：30～16：00 府中の郷　雅 府中町147-11 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 京町3-6-55 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 大屋冨町3100-13 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。