



こんにちは「地域包括支援センター」です

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(予約不要で、どなたでも自由に参加できます)

時間:10:00から11:30

9月 5日(木)	寒川ふれあいプラザ
9月 9日(月)	松尾ふれあい会館
9月11日(水)	津田公民館 北山分館
9月12日(木)	辛立文化センター
	神前体育館 2階
9月13日(金)	鴨部ふれあいプラザ
9月19日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター
	長尾公民館 前山分館
9月20日(金)	長尾公民館 第一講座室
9月24日(火)	鶴羽多目的研修会施設
9月26日(木)	辛立文化センター
9月27日(金)	津田保健センター 2階

※小田ふれあいプラザはお休み

時間:13:30から15:00

9月 6日(金)	志度公民館 末分館
9月10日(火)	生涯学習館
9月20日(金)	志度武道館

※造田ふれあいプラザはお休み

※悪天候等により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします。

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場および定例会(どなたでも自由に参加できます)
地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間:10:00から11:30

9月10日(火)	志度公民館 フレイル予防教室 理学療法士 尾野先生
----------	----------------------------------------

時間:13:30から15:00

9月18日(水)	造田ふれあいプラザ 楽しく認知症予防♪コグニサイズ 理学療法士 成田先生
9月20日(金)	大川公民館 人生会議を考えよう &みんなでゲーム(^^) 大川地区医師会相談員 介護予防サポーター

○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

地元で活動する“介護予防サポーター”をご存じですか?

“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。地域の方からのご依頼をお待ちしています!

肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 志度支所 ☎(087)894-1542

令和6年度 さぬき市・東かがわ市

成年後見制度利用促進事業研修会(参加無料)

日時 10月8日(火) 13:00~15:00

内容 寸劇「あなたと歩む後見人~大切なひとのために~」

場所 東かがわ市交流プラザ 多目的ホール
(東かがわ市湊1806番地2)

劇団 つむぎ(市民後見人養成研修 修了者)

申込 9月30日(月)までに電話・FAX・QRで

対象者 さぬき市・東かがわ市にお住まい、またはお勤めの方

お申し込みください。

申込はこちら→



【問・申】さぬき市社会福祉協議会 ☎(0879)26-9940 FAX(0879)26-9942