

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

2月 6日(木)	寒川ふれあいプラザ
2月13日(木)	辛立文化センター
	神前体育館 2階
2月14日(金)	鴨部ふれあいプラザ
2月18日(火)	志度保健センター
2月20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
2月25日(火)	鶴羽多目的研修会施設
2月26日(水)	大川公民館 第2研修室
2月27日(木)	辛立文化センター
2月28日(金)	津田保健センター 2階

時間:13:30から15:00

2月 7日(金)	志度公民館 末分館
2月17日(月)	造田ふれあいプラザ
2月21日(金)	志度武道館 2階

介護予防サポーター活動紹介

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

地域の皆様のご参加や出前講座のお申し込みをお待ちしています!



○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

2月12日(水) 辛立文化センター	介護予防サポーターと 一緒に楽しもう!
----------------------	------------------------

時間:9:30から11:00

2月13日(木) 津田公民館	モルックをしよう! 介護予防サポーター
-------------------	------------------------

時間:13:30から15:00

2月20日(木) 寒川ふれあいプラザ	骨盤底筋強化運動 高松協同病院 理学療法士 高橋先生
-----------------------	-------------------------------

○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。

ミュージック・ヒーリング (認知症カフェ)

こころをリラックスさせてくれる、懐かしの歌や季節の歌と一緒に歌ったり、音楽に触れあったりする教室です。予約不要で、どなたでも参加できます。

日時・場所	2月5日(水) 10:00~11:00 長尾公民館 第4・5講座室
-------	--------------------------------------

※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。

【問】地域包括支援センター ☎(0879) 26-9931

権利擁護相談会のご案内 (相談無料・要予約)

日 時 3月10日(月) 10:00~12:00

場 所 寒川庁舎 302会議室

対 象 者 ご本人またはご家族、施設、関係機関など

相 談 内 容 弁護士・社会福祉士による面談で、1人1時間程度

●成年後見制度について ●遺言や相続について ●老後や将来が不安 ●健康保険や年金について知りたい など
※2月28日(金)までにご予約ください。

※内容によっては、各種専門機関をご紹介します場合もあります。秘密は、固く守ります。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 ☎(0879) 26-9940