

# 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

11月 7日(木)	寒川ふれあいプラザ
11月 8日(金)	鴨部ふれあいプラザ
11月11日(月)	松尾ふれあい会館
11月13日(水)	津田公民館 北山分館
11月14日(木)	辛立文化センター
	神前体育館 2階
11月15日(金)	長尾公民館 第一講座室
11月21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
11月22日(金)	津田保健センター 2階
11月25日(月)	小田ふれあいプラザ
11月26日(火)	鶴羽多目的研修会施設
11月28日(木)	辛立文化センター

時間:13:30から15:00

11月 1日(金)	志度公民館 末分館
11月12日(火)	生涯学習館
11月15日(金)	志度武道館
11月18日(月)	造田ふれあいプラザ

※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

“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

11月12日(火) 志度公民館	折り紙でつくろう 介護予防サポーター
--------------------	-----------------------

時間:13:30から15:00

11月15日(金) 大川公民館	認知症予防コグニサイズ 理学療法士 岡先生
11月 20日(水) 造田ふれあいプラザ	落語を聞こう 朗読グループどんぐり

○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	11月6日(水)10:00~11:00 長尾公民館 第4・5講座室
-------	--------------------------------------

【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

## 法務局職員等による相続・遺言等に関する説明会

令和6年4月1日から義務化された相続登記や各種遺言制度の概要について、法務局職員および公証人が説明しますので、ぜひご参加ください。

実施日 11月26日(火)

内容・時間 第1部「相続登記の義務化」13:30~14:30

場所 東かがわ市交流プラザ1階第1会議室  
(東かがわ市湊1806番地2)

第2部「遺言セミナー」 15:00~16:30

定員 各回60名(要予約)

※第1部のみ、第2部のみ参加も可能です。

【問・申】高松法務局民事行政調査官室 ☎(087)821-6342(平日9:00~17:00)