



## いきいき健康教室を出前します！

さぬき市社会福祉協議会では、高齢者が元気で住み慣れた地域で自分らしく生活していただくために、さぬき市より委託を受け、各自治会や各種団体に出向いて「いきいき健康教室」を開催いたしています。教室では、元気なうちから、転倒予防や認知症予防について楽しく学び、足腰や脳の衰えを予防し、健康寿命を延ばすお手伝いをしています。

楽しいひと時の中で、日頃の生活を見直すきっかけとなる教室です。  
日程の調整、自治会館等の場所の確保、参加者への声かけを宜しくお願い致します。

【開催日】 希望日をお知らせ下さい。  
ご相談の上、開催日を調整いたします。  
開催は、平日の日中（午前：10時～ 午後：13時半～ ）になります。  
早めのご連絡をお願いします。

【時間】 1時間30分程度

【場所】 自治会館、公民館、個人宅など参加者が集まれる場所でしたら  
どこでも出向きます。

【参加者】 おおむね65歳以上の方を対象にしています。  
若い方がいても大歓迎です。  
5名ぐらいの少人数でも伺います。

【講師】 さぬき市社会福祉協議会職員（看護職員等）



【内容】 血圧測定  
転倒予防、認知症予防の話・体操  
座ってできる体操（肩こり予防・膝痛予防・尿失禁予防・脳活性）  
健口体操 等



= 申し込み =



さぬき市社会福祉協議会 日盛の里  
月～金曜日 8:30～17:15（土・日・祝祭日除く）

電話 (087) 890-1151