

地域みんなで
元気に！

わくわくライフ健康教室

出前します



さぬき市社会福祉協議会では、元気で住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活していただくために、各自治会や各種団体に出向いて「わくわくライフ健康教室」を開催しています。

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、自宅や地域でも取り組める元気な体づくりのための体操を行います。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。

参加費
無料

- 【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。
- 【時間】 1時間～1時間30分程度（ご相談ください）
- 【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。
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
健康寿命を延ばすため今から出来ること、認知症予防の話
座ってできる体操
(肩こり予防・膝痛、腰痛予防・尿失禁予防・転倒予防・脳活性)
健口体操（口腔） 楽しい認知症予防ゲーム等
たくさん笑って楽しく元気に♪



さぬき市社会福祉協議会 福祉の里 （担当 てらお からたに 寺尾・唐谷）

月～金曜日 8:30～17:15（土・日・祝祭日除く）

☎ （0879）52-3235