

皆さんの元気と健康を応援する



輝きクラブ

介護予防教室『輝きクラブ』を開催します

自分らしく、いきいき暮らすために今できることを始めませんか？
心も身体も健康に！自分や家族の健康維持にも役立つ情報を楽しく学んで
キラキラ輝く毎日を過ごしましょう。

★開催期間：7月～3月で月1回

詳細については、裏面参照

★開催場所：東かがわ市交流プラザ（湊1806-2）

2階 多目的ホール

★申込方法：東かがわ市社会福祉協議会まで、
電話又はファックスでお申し込み下さい

①氏名 ②住所 ③日中連絡先をお知らせください

★申込締切：令和7年6月20日（金）

★募集人数：80人

★対象者：自立した65歳以上の方及び介護予防に興味のある方
（送迎、教室での介助はありません）★持ち物：水分補給できるもの、フェイスタオル、筆記用具、
10月8日は、風呂敷リュック作成の為、風呂敷を2枚ご持参ください。

参加料無料



お申し込み

お問い合わせ



東かがわ市社会福祉協議会

生活サポートセンター TEL:26-1122 FAX:26-3016

【留意事項】

●気象警報発表等により中止することがあります。

令和7年度「輝きクラブ」申込書

申込締切6/20（金）まで

ふりがな		ご住所	電話番号（日中連絡先）
お名前		〒	

	日程	時間	内容	講師
1	7月9日 (水)	13：30～13：40	開講式	
		13：40～15：00	気力の源は体力！体力向上のための簡単体操！元笑気体操をやってみよう	理学療法士 藤井 保貴先生
2	8月6日 (水)	13：30～14：30	知って防ごう熱中症	大塚製薬株式会社 市包括連携協定事業所
		14：40～15：40	輝く人生のために ～学ぼう介護保険制度～	市長寿保健課 職員
3	9月10日 (水)	13：30～14：30	おいしく食べて筋肉づくり	管理栄養士 三浦 誠子先生
		14：40～15：40	知ろう！防ごう！認知症 ～今日からできる認知症予防～	作業療法士 大山 成子先生
4	10月8日 (水)	13：30～14：30	災害が起こった時、 災害から身を守るための備え	日本赤十字社 香川県支部 健康生活支援講習 講師
		14：40～15：40	聞こえをよくするといいいことが！ ～聞こえと認知機能の関係～	言語聴覚士 多田 直子先生
5	11月12日 (水)	13：30～14：30	自宅でできる体操でいきいき元気に！ ～脊柱管狭窄症を予防しよう～	健康運動指導士 長町 真衣先生
		14：40～15：40	フレイル予防	明治安田生命保険 相互会社 市包括連携協定事業所
6	12月10日 (水)	13：30～14：30	知っておきたいお薬の知識	薬剤師 寒川 礼子先生
		14：40～15：40	からだのバランスは骨盤から！ 自分でできる快尿筋体操	理学療法士 村山 歩先生
7	1月14日 (水)	13：30～14：30	口腔ケアで免疫力を高めて元気ハツラツ人生！	歯科衛生士 森永 幸先生
		14：40～15：40	動いて笑って健康に！ ～心も身体も元気になるレクリエーションを仲間と一緒に楽しもう～	中高老年期運動指導士 奥谷 あけみ先生
8	2月18日 (水)	13：30～14：30	転ばぬ先の杖 ～成年後見制度と遺言を知ろう～	司法書士 小川 祐樹先生
		14：40～15：40	心も頭も若返り♪ 歌って笑って楽しい時間	音楽療法士 池田 友紀先生
9	3月11日 (水)	13：30～14：30	輝く人生のために ～自分らしく生きて逝く～	在宅医療介護連携センター 在宅医療コーディネーター
		14：35～15：00	レッツ元笑気（げんえき） ～楽しみながら脳力アップ～	社会福祉協議会 職員
		15：00～15：10	修了式	

皆さんの元気と健康を応援する



輝きクラブ



★輝きクラブは東かがわ市より委託を受け、東かがわ市社会福祉協議会が実施します。