

みな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？  
心もからだも健康に！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ください

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8年6月19日（金）

★募集人数：80人

★対象者：自立した65歳以上の人および介護予防に興味のある人  
（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

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】

●気象警報発表などにより中止することがあります。

令和8年度「輝きクラブ」申込書

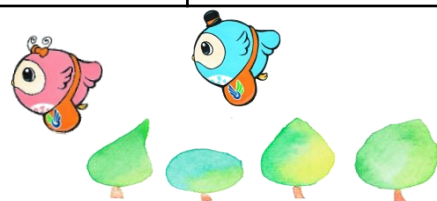
申込締切6/19（金）まで

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22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26日 (水)	13:30~14:30	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
		14:40~15:40	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	明治安田生命 保険相互会社 市包括連携協定事業所
3	9月30日 (水)	13:30~14:30	まだまだ動ける体は、 毎日のごはんから	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 小島 宣人先生
4	10月28日 (水)	13:30~14:30	災害時にも役立つ リラクゼーション	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25日 (水)	13:30~14:30	自宅でできる体操でいきいき元気に！ ～メンタルと運動～	健康運動指導士 長町 真衣先生
		14:40~15:40	人生100年時代にもむけての口腔ケア	歯科衛生士 森永 幸先生
6	12月23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27日 (水)	13:30~14:30	体調管理のコツ	大塚製薬株式会社 市包括連携協定事業所
		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24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10日 (水)	13:30~15:00	自分らしい生き方とは ～Let's talk～	香川県立保健医療大学 保健医療学部看護学科准教授 岡田 麻里先生
		15:00~15:10	修了式	

みな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。