





# 心も体も シャキッとげんき体操

20人  
参加者  
募集中!からだのバランスが  
良くなる!床に階段を登れる  
ようになる!わずかな段差につまづいたり、  
腰や膝の痛みがありませんか?それは、足の使い方や筋力の低下が大きく  
影響しています。この先ずっと自分で歩き続  
けることもできる脚でいるために、バランス  
が悪くなっている筋力を気持ちよく整え、足  
の裏への重心のかけ方を見直し、全身の調子  
を整える体操の教室へ来てみませんか。みんなとだから、できること。  
あなたの参加を待っています!開催  
日時

平成28年1月18日(月)～(全8回)

※詳細については、裏面を参照ください。

場  
所

琴平町総合センター 2階大ホール

対  
象

65歳以上の町民の方

参加費

無料

※傷害保険11,000円へのご加入をお勧めしています。

募集人数

20名(先着順)

※参加経験のある方は、5名まで受け付け可能ですが、必ず新規の参加となるお友達をお誘いの上、ご参加ください。

申込  
方法

琴平町地域包括支援センターまでお越しください。

※事前の電話予約は可能です。

申込締切:  
12月18日(金)

お問い合わせ・お申し込みは:

琴平町福祉課地域包括支援センター  
☎(0877)75-

この先ずっと自分の脚で歩き続けるために!!

# 心も体も シャキッと げんき体操

からだの  
バランスが  
良くなる!

全8回

床に階段を  
登れるよう  
になる!わずかな段差につまづいたり、  
腰や膝の痛みがありませんか?参加者  
募集中

それは、足の使い方や筋力の低下が大きく影響しています。

この先ずっと自分で歩き続けることのできる脚でいるために、

バランスが悪くなっている筋力を気持ちよく整え、足の裏への重心のかけ方を見直し、

全身の調子を整える体操の教室へ来てみませんか。

みんなとだから、できること。あなたのご参加を待っています!

開催  
日時

平成28年1月18日(月)～3月7日(月)

1月18日、25日、2月1日、8日、15日、29日、3月7日  
(毎週月曜日、全8回) 午前10時～11時半  
※詳細については、裏面を参照ください。場  
所琴平町総合センター  
2階大ホール申込締切:  
12月18日(金)対  
象

65歳以上の町民の方

参加費

無料 ※傷害保険(1,000円)へのご加入をお勧めしています。

募集  
人数

20名(先着順)

※参加経験のある方は、5名まで受け付け可能ですが、必ず新規の参加となるお友達をお誘いの上、ご参加ください。

申込  
方法琴平町地域包括支援センターまでお越しください。  
※事前の電話予約は可能です。お問い合わせ  
・お申し込み琴平町福祉課地域包括支援センター  
☎(0877)75-

## 第1回 元気になるん楽しもう会のご案内

今年度より、65歳以上の方を対象に「みんなで身体を動かす会」ができました。  
まんのう町は、平成25年度介護保険を申請する要介護者の第1位が認知症(22.9%)であり、介護保険認定者  
1,210人中446名(36.9%)の高齢者が認知症と診断されています。他の方と交流すること、運動することの認知  
症予防につながると言われています。みんなで一緒に強と身体を動かしましょうか?  
今回は、うさぎ教室を卒業された皆様にご案内させていただきます。  
ご家族やお友達にもお声かけいただき、ぜひ気軽にご参加ください。  
※65歳以上の方で、介護保険の認定(事業対象者、要支援1・2、要介護1～5)をお持ちでない方を対象とさせていただきます。

日時 4月14日(金) 午前9:30～11:30

場所 満濃農村環境改善センター 1階 多目的ホール

内容 軽体操(コグニサイズ等)、ユニカル(詳細は裏面参照)、年間計画など

持ち物 上履、筆記用具、タオル、飲み物

参加費 無料 送迎はありません

前日までにお電話でお申し込みください。

0877-73- (まんのう町 福祉保険課内 地域包括支援センター)

認知症にならないために!!

みんなでいっしょに頭と身体を動かす

第1回

## 元気になるん楽しもう会

ご案内

今年度より、65歳以上の方を対象に「みんなで身体を動かす会」ができました。  
まんのう町は、平成25年度介護保険を申請する要介護者の第1位が認知症  
(22%)であり、介護保険認定者1,210人中446名(36.9%)の高齢者が認  
知症と診断されています。他の方と交流すること、運動することの認知症予防に  
つながると言われています。みんなで一緒に強と身体を動かしましょうか?  
今回は、うさぎ教室を卒業された皆様にご案内させていただきます。ご家族やお友達にもお声  
かけいただき、ぜひ気軽にご参加ください。  
※65歳以上の方で、介護保険の認定(事業対象者、要支援1・2、要介護1～5)をお持ちでない方を  
対象とさせていただきます。

- 日時: 4月14日(金) 午前9:30～11:30
- 場所: 満濃農村環境改善センター 1階 多目的ホール
- 内容: 軽体操(コグニサイズ等)、ユニカル(詳細は裏面参照)、年間計画など
- 持ち物: 上履、筆記用具、タオル、飲み物
- 参加費: 無料 ※ 送迎はありません
- お申し込み: 前日までにお電話でお申し込みください。

☎ 0877-73-

まんのう町 福祉保険課内  
地域包括支援センター



～のばせ健康寿命! つかめ健幸生活!～

# 健康フェスタ2016 in たどつ

先着1000名様に  
商品券付

日時: 平成28年10月23日(日) 9:30~14:00

場所: サクラートだつ(町民会館)大通り4-26 販売及び各コーナーの開始は開会式終了後

雨天決行  
警報発令時中止

## 講演

四国学院大学 片山 昭彦先生 11:00~12:00  
「健康運動 はじめの一歩 ~これやったらわたしにもできる 続けられるね~」

※運動がなかなか始められない、始めても続かない方へ、「いつのまにか運動」をご紹介します。



## 吹奏楽演奏

開会式終了後 多度津中学校吹奏楽部♪  
★多度津町歌 ★何屋でも★365日の紙飛行機 他

## 献血

10:00~14:30  
ご協力をお願いします。



## 相談

- ・医師による健康相談(午前のみ)
- ・歯科医による歯科健診(午前のみ)
- ・フッ素塗布・ブラッシング指導
- ・薬剤師によるお薬相談



## 健康チェック

- ・骨密度測定、血管年齢測定
  - ・肌年齢測定、足の裏健康度測定
  - ・肺年齢測定
  - ・ミニ体力測定
- 各測定コーナーには  
管理券を配布します

## 体験・展示

- ・複十字舞全・若返りヨーガ教室
- ・親子お遊びコーナー
- ・ペーパースーツのお話(10:30、13:30)
- ・食育ゲーム
- ・多中生き菜の朝食メニュー展示
- ・災害写真、防災用品の展示・防災啓発ポスター
- ・健康宣言アンケート
- ・各種団体活動展、作品展、パネル展

## 配付・試食

- ・食改 野菜を使ったお菓子 1000食  
お箸で豆つかみゲーム
- ・生研グループ さくら餅

## 親子で楽しもう♪

スタンブラリーで戦局をゲット!  
白方児童館児童による、キッズダンスも  
あるよ★(12:30~12:50) 勇まきてね



## 販売

- ・「さぬきの夢」手打ちうどん
- ・JA女性部 加工品、手作り手芸品
- ・ふれあいの家 飲み物、豆腐ドーナツ
- ・さくら工房 ジャム、焼肉のタレ
- ・道のダイヤ(食用オリーブオイル)
- ・チャリティーバザー

駐車場には限りがあります。徒歩または自転車等でご来場ください。【裏面に駐車場案内】

～のばせ健康寿命! つかめ健幸生活!～

# 健康フェスタ2016 in たどつ

先着1000名様に  
粗品進呈

日時: 10月23日(日) 9:30~14:00

場所: サクラートだつ(町民会館)大通り4-26 販売及び各コーナーの開始は開会式終了後

販売及び各コーナーの  
開始は開会式終了後

## 講演

11:00~12:00  
四国学院大学 片山 昭彦先生  
「健康運動 はじめの一歩  
~これやったらわたしにも  
できる 続けられるね~」

※運動がなかなか始められない、始めても続かない方へ、「いつのまにか運動」をご紹介します。



## 吹奏楽演奏

開会式終了後  
多度津中学校吹奏楽部♪  
★多度津町歌 ★何屋でも★365日の紙飛行機 他

## 献血

10:00~14:30  
ご協力をお願いします。



## 相談

- ・医師による健康相談(午前のみ)
- ・歯科医による歯科健診(午前のみ)
- ・フッ素塗布・ブラッシング指導
- ・薬剤師によるお薬相談

雨天決行  
警報発令時中止



## 健康チェック

- ・骨密度測定、血管年齢測定
  - ・肌年齢測定、足の裏健康度測定
  - ・肺年齢測定
  - ・ミニ体力測定
- 各測定コーナーには  
管理券を配布します

## 体験・展示

- ・複十字舞全・若返りヨーガ教室
- ・親子お遊びコーナー
- ・ペーパースーツのお話(10:30、13:30)
- ・食育ゲーム
- ・多中生き菜の朝食メニュー展示
- ・災害写真、防災用品の展示
- ・防災啓発ポスター
- ・健康宣言アンケート
- ・各種団体活動展、作品展、パネル展

## 配布・試食

- ・食改 野菜を使ったお菓子 1000食  
お箸で豆つかみゲーム
- ・生研グループ さくら餅

## 親子で楽しもう♪

スタンブラリーで戦局をゲット!  
白方児童館児童による、キッズダンスも  
あるよ★(12:30~12:50) 勇まきてね



## 販売

- ・「さぬきの夢」手打ちうどん
- ・JA女性部 加工品、手作り手芸品
- ・ふれあいの家 飲み物、豆腐ドーナツ
- ・さくら工房 ジャム、焼肉のタレ
- ・道のダイヤ(食用オリーブオイル)
- ・チャリティーバザー

問合せ先: 多度津町健康づくり推進協議会事務局  
多度津町町民健康センター内 保健センター  
電話 0877-32-  
主催: 多度津町健康づくり推進協議会・多度津町

駐車場には限りがあります。徒歩または自転車等でご来場ください。【裏面に駐車場案内】