



☎ 地域包括支援センター 73-3021
 南部高齢者サポート（財田町） 67-3788
 北部高齢者サポート（詫間町） 24-8820

元気で長生き！介護予防

地域包括支援センターでは、自分らしく過ごせるように、専門の講師が年間を通して教室を行っています。自分の健康状態を知り、一緒に介護予防に取り組んでみませんか？日時や場所の詳細は、広報みやとや市公式LINE、市ホームページでお知らせしますのでお気軽にご参加ください。

市公式LINE登録はこちらから



教室名	開催月	会場	申し込み先
みとよ元気運動塾	毎月1回（4～3月） ※8月は休み	高瀬・山本・三野・豊中・詫間・仁尾・財田	当日会場にお越しください。
脳きり教室	毎月1回（5～2月）	高瀬・山本・詫間	地域包括支援センター ☎73-3021
要予約 元気まんてん教室	全12回（5～12月）	高瀬・山本・詫間	
要予約 男性の運動教室 自主グループ ばわふる運動塾OB会	毎月2回（4～3月）	三野・豊中	

対象 市内在住の概ね65歳以上の人 ※脳きり教室は、40歳から参加できます。



4月のご案内

もの忘れ相談会 **要予約**

日時 4月27日（月）
14:00～15:00

場所 みとよ未来創造館

受付 4月24日（金）まで



▲申し込みはこちらから

▶申し込み・問い合わせ
 地域包括支援センター ☎73-3021

高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
9日（木）	9:00～11:00	三豊市役所
14日（火）		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
16日（木）		市民センター詫間

つなぐ会 もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時 4月23日（木） 14:00～16:00

場所 みとよ未来創造館

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
2日（木）	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
10日（金）	10:00～11:30	三野町生涯学習センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
13日（月）	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館
15日（水）	10:00～11:30	市民センター詫間

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人や認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金 100～300円



▲マニキュアを塗ってもらいおしゃべりを楽しむ皆さん

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
10日（金）	13:30～15:00	三野町保健センター（太陽の家）	みの元気塾 ☎72-1872
15日（水）	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	地域包括支援センター ☎73-3021
16日（木）	14:00～16:00	みんなの看多機なないろ（高瀬町）	みんなの看多機なないろ ☎24-8911
17日（金）	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
19日（日）	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
23日（木）	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
24日（金）	14:00～16:00	みとよ未来創造館	四国学院大学専門学校 ☎72-5192
25日（土）	14:00～16:00	野田原集落センター（財田町）	阿須波（谷口） ☎090-5712-6777

「おたっしやさん！こんにちは」～地域で輝く元気の秘訣～



▲香川 隆子さん

市内で元気に活動している人を紹介します。香川さんは、元気まんてん教室や脳きり教室、みとよ元気運動塾に、意欲的に参加されています。

- Q 元気に過ごすために普段から心がけていることはありますか？
- A 「人と交流すること」を大切に、さまざまな活動に参加しています。昔から続けているなぎなたでは、ねんりんピックで優勝したこともあります。今は子どもたちになぎなたを教えています。
- Q 教室に参加して、何か生活に変化はありましたか？
- A ひ孫や孫に会いに、今でも1人で東京へ行っています。体力や気力を保つためにも、これからも市の教室に参加すれば、健康でいられると思います。

要予約 元気まんてん教室を3会場で実施します

市内在住の65歳以上の人を対象に、ストレッチやバランス運動を組み合わせた複合的なプログラムを行います。※参加できるのは、1につき1会場のみです。※今回申し込みができるのは、山本会場のみです。



▲山本会場に参加した皆さん

山本

- 日時 5月20日（水）～8月5日（水）
午後1時30分～3時（全12回）
- 場所 山本町保健センター
- 定員 30人
- 受付 4月6日（月） 午前9時から
※先着順

高瀬

- 6月予定（受付は5月開始）

詫間

- 10月予定（受付は8月開始）



▲申し込みはこちらから

☎ 地域包括支援センター 73-3021