

さ め き 満 喫 ク ラ ブ

いきいき元気に
楽しい時間を過ごしたい方
大募集！

定員
20名

お問合せ・申込



0879-26-9931

時間 : 第3木曜日 13:30~15:00

場所 : 寒川庁舎1階 多目的ホール

※8月20日のみ 寒川庁舎3階会議室

申込 : さぬき市地域包括支援センター

(さぬき市寒川町石田東甲935-1)



	日程	内容	講師
1	7月16日	いつまでも外出できるために ～尿もれ予防運動①～	高松協同病院 理学療法士
2	8月20日 ※会場変更	認知症になっても 自分らしく暮らすために	認知症疾患 医療センター等
3	9月17日	お口の体操で若返り ～スマイルトレーニング～	歯科衛生士
4	10月15日	いつまでも外出できるために ～尿もれ予防運動②～	高松協同病院 理学療法士
5	11月19日	美容と健康のセルフケア	健康運動指導士
6	12月17日	健康と若さの秘訣は腸 ～ウン知育教室～	香川ヤクルト販売 株式会社
7	1月21日	いつまでも外出できるために ～尿もれ予防運動③～	高松協同病院 理学療法士