

坂ノ市地域包括支援センターだより

令和7年 夏号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

初夏の折、いかがお過ごしでしょうか？ 今年の夏も酷暑の予想💧

家の中でも油断禁物です！！エアコン・扇風機を上手に使ってこまめに水分＋塩分など電解質を含む飲料を摂るなど心がけ夏を乗り切りましょう。

“み～んなのまちの保健室”



萬弘寺の市編



令和7年5月23日（金）13時から萬弘寺内でみ～んなのまちの保健室を開催しました。たくさんの方に来ていただき大盛況でした。

ご来場いただいた皆様ありがとうございました。



栄養相談



歩行測定

《実施内容》

- ・フレイルチェック ・握力測定
- ・服薬指導 ・骨密度測定・ベジチェック
- ・運動指導・歩行測定 ・ごっくんチェッカー



バザー

坂ノ市元気クラブ

令和 7 年 6 月 18 日（水）坂ノ市公民館で坂ノ市元気クラブを開催しました。
「体組成計」「歩行診断」「み～んなのまちの保険室」「下部尿路障害についてのお話」「運動」など盛り沢山の内容でした。参加者の皆様も真剣に取り組んでおられました。



○大分市パワーアップ教室のご案内

最近「体力が落ちてきた」「足腰が弱り転ぶようになった」等、お困りではありませんか？
パワーアップ教室は、運動・栄養・口腔の専門職が行う短期集中型の教室です。
教室で運動する習慣をつけ、元気に生活していきましょう！

対象者：坂ノ市地区にお住まいの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方
介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスを利用していない場合）

開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみです）

場所：佐賀関公民館（ご自宅へ送迎があります）

料金：500円/月

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel 592-6686 まで

