

第3育秀苑地域包括支援センター 令和8年9月予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2 [高松だんだんカフェ] 14:00～15:00 ミニ講座＋体操 ★高松高齢者住宅談話室	3 ♪ かよう会 ♪ 10:00～11:30 ★第3育秀苑地域交流室	4	5	6 休
7 [ラジオ体操] 10:00 けやき公園集合 →ケアホーム練馬へ移動 10:15～ラジオ体操 ミニ講座「腰痛について」 [自主活動グループ] 15:00～リズム体操 ★第3育秀苑地域交流室	8 先 [土支田くらぶ] 14:00～15:00 秋の作品を作ろう ★土支田デイサービス	9 [わくわく水曜日] 11:00～11:15 管理栄養士より 「夏の疲れに負けない身体づくり を食事から」 11:15～12:00 土支田デイサービス 「転倒予防体操」 ★土支田地域集会所	10 [笑いヨガ] 9:30～10:00 [なないろカフェ] 10:00～11:30 ★第3育秀苑地域交流室	11	12 いきいき楽らく会 11:00～12:00 ★土支田地域集会所 ※お問い合わせください	13 休
14	15	16 抽 [すっきり元気体操] ①14:15～14:55 ②15:05～15:45 ★土支田中央地域集会所	17 [通う健康体操] 10:00～ビデオ体操 10:30～健康体操 ツクイ練馬光が丘 ★第3育秀苑地域交流室	18	19	20 休
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 [いくいくサロン] 麻雀・オセロ等 10:00～11:30 ★第3育秀苑地域交流室 ※お問い合わせください	25	26 自主活動グループ [おりがみの会] [土支田珈琲研究会] 10:00～11:30 ★第3育秀苑地域交流室 ※お問い合わせください	27 休
28 消費者被害防止講座 14:00～14:45 エビカニクス体操 14:45～15:05 ★土支田デイサービス	29	30 先 [よっこいしょくらぶ] 15:00～16:00 秋の作品を作ろう ★寄来処	～ご参加の皆様へ～ 体調面にご不安のある場合はご無理のない 範囲での参加をお願いいたします。			

先 → 予約制：先着

抽 → 予約制：抽選

→ 不定期開催

→ 手芸

→ 体操

【予約・問い合わせ】第3育秀苑地域包括支援センター

☎ 03-6904-0192

1	2	3	4	5	6	7	8	9	×
5	8	9	7		1	4			
	7		6	8		5		2	
	4	6		5	3				
	1	7	5		9	3			
4	9	2				7		8	
6						1		9	
				6	7		8	5	
7			1	9	8	6			
		8	4	3		2		1	

3か所で同じ作品を作ります



10/16 (金) 高松くらぶ

エアコンの効いた部屋にいますと、空気が乾燥して知らないうちに脱水状態になることがあります。日中は**1時間に1回、コップ半分(約100ml)**の水を飲むようにしましょう。

入浴前に飲むことで**入浴中の脱水**を防ぎます。
入浴後に飲むことで血液が濃くなって**血管が詰まりやすくなる**のを防ぎます。
コップ1杯(200ml)の水を飲みましょう。

寝ている間にも汗をかいて**体内の水分が失われます**。コップ1杯(200ml)の水を飲みましょう。

×	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	7	2	5	3	4	8	6	9	1
2	4	3	8	6	1	5	7	9	2
3	8	9	7	6	2	4	1	5	3
4	9	1	2	7	8	3	5	6	4
5	8	7	6	1	3	2	9	4	5
6	5	4	3	2	1	7	8	9	6
7	6	5	4	3	2	1	9	8	7
8	7	6	5	4	3	2	1	9	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9
×	9	8	7	6	5	4	3	2	1

二たえ