

# 介護予防講座の ご案内

小松島市内在住の方が対象です。受講料無料です。参加ご希望の方は直接、会場へお越しください(会場はすべて市総合福祉センターです)。

※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、感染の疑いや体調不良がある時は参加をお控えください。また、マスク着用での参加をお願いします。今後の感染状況に応じて開催が中止となる場合があります。

## 介護予防健康教室

※65歳以上の方が対象です。

※「秋の健康づくりガーデニング」の教室のみ事前申込が必要です。

※各教室それぞれ定員25名

### テーマ① 腰痛・膝痛予防

【講師】小松島病院 理学療法士 若松 正人 先生

【日時】9月7日(月) 午後1時30分から午後3時まで

### テーマ② いきいき百歳体操

【講師】県理学療法士会

理学療法士 近藤 慶承 先生

【日時】9月18日(金) 午後1時30分から午後3時まで

### テーマ③ 秋の健康づくりガーデニング ～花づくりを楽しもう～

【講師】シルバー大学ガーデニング講師

米田 博 先生

【日時】9月30日(水) 午後1時30分から午後3時まで  
(午後1時受付開始)

※材料費(税込500円)が必要です。

9月9日(水)までに地域包括支援センターまでお電話にてお申し込みください。

## 脳若トレーニング (申込不要)

タブレット型コンピューターを使用した脳トレーニングです。

【講師】脳若ステーション 認定トレーナー

【日時】9月14日(月)・10月2日(金) 午前10時から午前11時まで

【定員】25名

## 脳トレクラブ生き生き (申込不要)

【日時】9月24日(木) 午前9時30分から午前10時30分まで

【定員】30名

※各地域での脳トレクラブ生き生きにつきましては、9月より再開予定です。日時等詳細につきましては、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## 「元気アップ教室」前期 (9月～10月)

音楽に合わせてステップ・ダンベル・マット運動を行います。頭と身体を同時に動かし、体力向上をはかりながら、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう。

参加希望の方は、9月9日(水)までに地域包括支援センターまでお電話にてお申し込みください。

【日時】9月17日から10月22日までの毎週木曜日

午後1時30分から午後2時30分(午後1時受付開始)

【講師】小松島病院 理学療法士

【対象者】①65歳以上の小松島市民の方

②階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方

③介護保険の認定を受けていない方

④まめまめ運動教室に参加していない方

【募集人数】25名 ※定員を超えた場合は新規参加者を優先させていただく場合があります。

【お問い合わせ先】

市社会福祉協議会地域包括支援センター

(小松島市横須町11-7 市総合福祉センター内)

☎33・4040/FAX33・4042

## 小松島市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画の策定にあたり調査にご協力をお願いします

市介護福祉課では、「小松島市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」を策定するにあたり、2種類の介護に関する調査を実施します。調査票が届いた方は、各質問項目に記入いただき同封している返信用封筒(切手不要)で、9月18日(金)までに返送くださるようご協力をお願いします。

【介護予防・日常生活圏域ニーズ調査】

【目的】高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、計画策定の基礎資料とします。

【対象者】市内にお住いの65歳以上で「要介護1～5の認定を受けていない方」のうち無作為で抽出された方

【在宅介護実態調査】

【目的】「高齢者の方の適切な在宅生活の継続」と「ご家族等介護者の就労継続」の実現に向けた介護サービスの在り方を検討するための基礎資料とします。

【対象者】65歳以上で「要介護1以上の認定を受けて在宅で生活をされている方」のうち無作為で抽出された方

【お問い合わせ先】

市介護福祉課介護認定給付担当(市役所1階⑦番窓口)

☎32・3507/FAX35・0272

Mail:kaigofukushi@city.komatsushima.  
i-tokushima.jp