

# 地域包括支援センター からのお知らせ

## ◆介護予防健康教室の開催

小松島市社会福祉協議会地域包括支援センターでは、下記の日程で介護予防健康教室を開催します。

### 【テーマ】

「膝痛を予防するために…」運動編 その1

【講師】小松島病院リハビリテーション部  
理学療法士 鎌倉 伸也先生

11月からは、膝痛予防の体操を紹介します。膝痛のある方もない方も、もう一度膝痛を予防する運動や、生活の仕方などを再確認しましょう!! 申し込みは、不要です。直接、会場へお越しください。

【日程】11月16日(月)

【時間】午後1時30分～3時  
(受付：午後1時～)

【場所】小松島市総合福祉センター

【受講料】無料

【対象者】小松島市内在住の65歳以上の方

【準備物】バスタオル(体操の時に床に敷き、使用します)  
筆記用具・タオル・水分補給のための飲料等は各自ご持参ください。  
運動のしやすい服装でお越しください。



お問い合わせは、市社会福祉協議会地域包括支援センター(市総合福祉センター内 ☎33・4040)まで。

# こまつま 総合型地域スポーツクラブ

スポーツに親しむ好季節となりました。寒さに負けない身体づくりを今からやってみましょう。

後期申し込みはお済みになりましたか、まだの方はお早めに。

## ★変更のお知らせ★

フラダンスは11月7日、14日に変更されています。ご注意ください。ウォーキング・ジョギング教室の開始時間が15時になります。

## 【実施予定表】

月・日・曜日		11/7(土)	10(火)	14(土)	17(火)	21(土)	24(火)	28(土)
卓球(10:00~12:00)	メイン	○		○				○
バドミントン(10:00~12:00)	"	○		○				○
ソフトバレー(14:00~16:00)	"	○		○				○
ソフトテニス(16:00~18:00)	"	○		○				○
阿波踊り体操(14:00~14:30)	武道館	○		○				
太極拳(14:30~16:00)	"	○		○				
健康体操3B(14:00~15:30)	"					○		○
フラダンス(19:30~21:00)	立江ふれあい会館	○		○				
健康ヨガ(13:30~15:00)	"		○		○		○	
ウォーキング・ジョギング(15:00~)	あいさいスタジアム	○		○		○		

★動きやすい服装・屋内シューズ・水分等はご用意ください。

お問い合わせは、事務局(高瀬 ☎37・1402)または市立体育館(吉岡 ☎38・1788)まで。

## 愛玩鳥飼養者の皆さんへ 鳥小屋に散布する消毒液を配布します

鳥インフルエンザの予防のために鳥小屋の清掃と消毒を行います。市内で愛玩鳥を飼養されている方、学校を対象に鳥小屋に散布する消毒液を11月より市産業振興課において無料で配布しています。なお、数に限りがございます。申し込み多数となった場合は先着順とさせていただきます。詳しくは、市産業振興課(市役所4階 ☎32・3809)まで。

## 「日本年金機構」が 来年1月1日からスタート!

## 社会保険庁が廃止され 新たに「日本年金機構」がスタートします

○国民の皆様の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。  
○現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。

