

消防出初め式

正月恒例の市消防出初め式が、新春1月10日、小松島町新港のミリカホールで行われます。

市内22の消防団の団員と2カ所の婦人防火クラブ員の表彰式が行われ、式典終了後、新港北岸壁より消防車による一斉放水が披露されます。皆さん、ぜひご覧ください。

【日時】 1月10日(日) 午前9時30分式典開始。

【場所】 ミリカホール

◎早朝にサイレン吹鳴

各地区分団員の召集信号として、午前7時ごろ各消防団詰め所のサイレンを鳴らしますので、火災と間違わないようお知らせします。

平成22年

小松島市成人式

日時 1月10日(日)

正午から受付・午後1時式典開始

会場 市総合福祉センター(大ホール)

該当者

- 1、平成元年4月2日から平成22年4月1日まで生まれた人で、平成21年12月26日現在、本市の住民基本台帳に登録されている人です。
- 2、本市出身者で、教育委員会生涯学習課へ成人式出席申し出のあった人。

詳しくは、市教育委員会生涯学習課(☎32・2700)まで。

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

～自分らしく元気に暮らすために～
65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

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】

「転倒を予防するために」

【講師】 小松島病院リハビリテーション部
理学療法士 福川 清子 先生



1月から3月は、転倒予防についての体操を紹介します。みんなで一緒に体操してみませんか？
申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

【日程】 1月22日(金)

【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
(〒773-0006 小松島市横須町11番7号)

【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】 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

新年おめでとうございます。今年もたくさんの方々にご参加いただき、総合型クラブを応援していただけるよう、スタッフ一同楽しいクラブ作りを頑張ります。

「寒さに負けない身体づくり!」「週に1度以上は運動する習慣!!」を今年こそは目指しましょう。

★お知らせ★ 1月9日からクラブ活動が始まります。汗をそのままにすると風邪を引きやすくなります。汗を拭いて着替えて帰りましょう。

【実施予定表】

種目・時間・場所	月・日・曜日	1/9	12	16	19	23	26	30	2/2
		(土)	(火)	(土)	(火)	(土)	(火)	(土)	(火)
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。