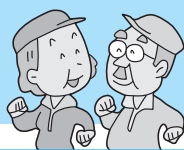


介護予防講座のご案内



※飲料水などは各自でご持参ください。

介護予防健康教室

小松島市内在住で65歳以上の方が対象です。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

テーマ 認知症予防

～頭を使いながら身体を動かそう～

【講師】小松島病院 理学療法士 渡辺 竜 先生

【日時】12月9日(水) 午後1時30分～3時

【会場】市総合福祉センター

テーマ 羽衣体操で貯筋を!

～貯筋をして元気に歩こう～

【講師】健康運動指導士 武市 美津子 先生

【日時】12月18日(金) 午後1時30分～3時

【会場】市総合福祉センター

阿波踊り体操

小松島市内在住で65歳以上の方が対象です。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

【日時】12月9日(水) 午前10時～11時

【会場】市総合福祉センター

【日時】12月15日(火) 午前10時～11時

【会場】坂野公民館 ※室内シューズが必要です。

「元気アップ教室」後期 (平成28年1月～3月) 参加者募集

音楽に合わせてステップ運動やマット運動などを行います。受講料無料です。参加ご希望の方は、12月16日(水)までに市社会福祉協議会地域包括支援センターへ電話でお申し込みください。

【日程】平成28年1月～3月の毎週水曜日

1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月2日の計8回

【時間】午後1時30分～2時30分
(午後1時～受付)

【会場】市総合福祉センター 2階大会議室

【講師】小松島病院 理学療法士

【対象者】65歳以上の小松島市民のうち、今年度の「中期元気アップ教室」に参加されていない方で、かつ、階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限をうけていない方

【募集人数】32人 (定員を超えた場合は抽選)

【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

☎33・4040 / FAX 33・4042

祖谷俳句会

子が炊いてくれし朝餉の乗御飯

立江町

井上恵美子

サーファーの散らばつてゐる浜小春

松島町

鈴木 順子

話したき思ひあふれてマスクとる

間新田町

村瀬真知子

さらさらと松葉落つ音松手入

横須町

小倉 幸子

縫物も編物も好き冬支度

小神子

先山 咲

ト口箱の宙飛ぶ港町野分

日開野町

岩田 公次

県内で、ここにしかない面白さ!

小松島けいりん

— 電話投票番号73# —

開催日程

ポスター

▼佐世保(GⅢ)場外	12月5日(土)・6日(日)・7日(月)・8日(火)
▼名古屋(FⅠ)場外	12月9日(水)・10日(木)・11日(金)
▼伊東温泉(GⅢ)場外	12月12日(土)・13日(日)・14日(月)・15日(火)
▼高知(FⅠ)場外	12月16日(水)・17日(木)・18日(金)
▼広島(GⅢ)場外	12月19日(土)・20日(日)・21日(月)・22日(火)
▼WJC玉野(FⅠ)場外	12月25日(金)・26日(土)・27日(日)
▼京王閣(GP・YG・GP・GP)場外	12月28日(月)・29日(火)・30日(水)
▼玉野(FⅠ)場外	1月1日(祝)・2日(土)・3日(日)
▼立川(GⅢ)場外	1月4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)

▼サテライト鴨島・7時30分から発売