

介護予防講座のご案内

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。
※飲料水などは各自でご持参ください。



介護予防健康教室

歯と口の病気と衰えを予防して健康長寿を目指しましょう

講師：小松島市・勝浦郡歯科医師会
しもむら歯科医院 下村 学 先生
【日時】1月14日(木) 午後1時30分～3時
【会場】市総合福祉センター（横須町11番7号）

「笑いヨガ」～笑いの体操とヨガの呼吸法でリフレッシュ～

講師：あわらフタークラブ 岩野 沙織 先生
【日時】1月29日(金) 午後1時30分～3時
【会場】市総合福祉センター（横須町11番7号）

阿波踊り体操

※次の2か所の会場で行います。

【日時】1月13日(水) 午前10時～11時
【会場】市総合福祉センター

【日時】1月19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。

【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

生涯骨太クッキング 参加者を募集

小松島市食生活改善推進協議会（ヘルスマイト）が開催する料理教室に参加しませんか？日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん入ったメニューをご紹介します。

参加を希望される方は、保健センター（☎32・2500）へ1月20日(水)までにお申し込みください。

【対象者】バランス食に関心のある20歳以上の市民

【日時】1月29日(金) 午前10時～午後1時

【場所】市保健センター
（小松島町字新港9-10）

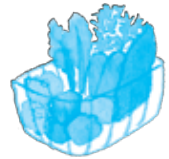
【料金】無料

【定員】先着20名
※必ず事前にお申し込みください。

【献立】サバのそぼろ風どんぶり など

【申込・お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）
☎32・2500 / FAX 32・4145
Mail : hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp



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

| 開催日程 | 会場 | 放送 |
|--|----|------------|
| ▼立川(GⅢ)場外 1月5日(火)・6日(水)・7日(木) | | 立江町 泉 良子 |
| ▼和歌山(GⅢ)場外 1月9日(土)・10日(日)・11日(祝)・12日(火) | | 横須町 柿本美知子 |
| ▼広島(FⅠ)場外 1月13日(水)・14日(木)・15日(金) | | 芝生町 寺内 久江 |
| ▼大宮(GⅢ)場外 1月16日(土)・17日(日)・18日(月)・19日(火) | | 小松島町 中尾 博子 |
| ▼WJC大垣(FⅠ)場外 1月20日(水)・21日(木)・22日(金) | | 堀川町 西浦 悦子 |
| ▼いわき平(GⅢ)場外 1月23日(土)・24日(日)・25日(月)・26日(火) | | 田浦町 藤森 忠義 |
| ▼小松島 第12回(FⅠ) 1月27日(水)・28日(木)・29日(金) | | 大林町 三好 米子 |
| ▼高松(GⅢ)場外 1月30日(土)・31日(日)・2月1日(月) | | |
| ▼サテライト鴨島・7時30分から発売 2日(火) | | |

かもめ川柳A

待ち針で心のずれを止めなおす
さわやかな笑顔を貰う万歩計
庭先の話で済まぬ顔が寄る
ほうほうの体で終わった札参り
二拍子のリズムに乗って若返る
くもる胸癒やしてくれる笑い猫
空気伝うこれを絆といふのかな

立江町 泉 良子
横須町 柿本美知子
芝生町 寺内 久江
小松島町 中尾 博子
堀川町 西浦 悦子
田浦町 藤森 忠義
大林町 三好 米子