

地域包括支援センター からのお知らせ

～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。

◆介護予防健康教室の開催

【テーマ】

「肩こり・肩関節痛の予防 2」

【講師】

小松島病院 リハビリテーション部

肩こり・肩関節痛など、多くの人が抱えている肩にまつわるトラブル。

5月は、肩こり・肩関節痛の予防・解消のための教室、第2弾です。

肩こりや痛みを改善し、リラックスした生活を送りましょう。



【日 時】5月17日(月)午後1時30分から3時まで
(受付=午後1時から)

【場 所】市総合福祉センター(横須町11番7号)

【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。
運動のしやすい服装でお越しください。

※受講料無料、申し込み不要。直接会場へお越しください。

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。

障がいのある方に関する 相談窓口等のお知らせ

市では下記の事業所に委託し、障がい者やその家族の方からの相談を受け付けています。悩み事や福祉サービスの使い方など、お気軽にお電話ください。

- 次の3事業所では、専門の支援員が相談支援を行います。
- ひのみね総合療育センター (☎32・0903)
 - シーズ(阿南市) (☎0884・24・3366)
 - こなん(阿南市) (☎0884・21・1312)

聴覚障がいや難聴者の方へのお知らせ

聴覚に障がいのある方へのコミュニケーション支援のため、手話通訳者や手話奉仕員を派遣いたします。また、難聴者の方等が聞こえに支障のある時、話している内容を要約し、文字として伝える要約筆記奉仕員の派遣事業も行っています。市が委託している下記事業所へご依頼ください。

手話通訳の派遣は

徳島ノーマライゼーション促進協会(障害者交流プラザ内)
(☎088・634・2000)

手話奉仕員の派遣は

小松島市身体障害者連合会(小松島市介護福祉課内)
(☎32・2279)

要約筆記奉仕員の派遣は

特定非営利活動法人 文字情報支援ひこばえ
(☎088・669・0690)

スポーツ振興くじtoto助成事業

総合型地域スポーツクラブ みなと小松島スポーツクラブ

平成22年度会員申し込みの受け付け中です。5月29日10:00～新体力測定を開催します。今の自分の体力を知るチャンスです、参加お待ちしております。運動中の水分補給は早目に、喉の渴きを感じる前にとりましょう。



お問い合わせは、事務局(☎38・1713)または市立体育館(☎38・1788)まで。

※動きやすい服装・屋内シューズで、水分等は各自ご用意ください。

※日本舞踊教室は残念ながら閉じさせていただきます。また希望される方は事務局までお申し出ください。

【実施予定表】

種目	月・日	場所	5/8(土)	11(火)	15(土)	18(火)	22(土)	24(月)	25(火)	29(土)	6/1(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	○				○				
ジュニア体操 (14:00～16:00)		体育館サブ	○				○				
絵本読み聞かせ (14:00～16:00)		体育館	○				○				
写経・法話 (19:30～21:00)		体育館会議室						○			