

平成22年度

小松島市高齢者教室 = 受講生募集 =

高齢者が自己管理に努め、年齢にふさわしい知識や教養を正しく身につけていただくために開催しますので、多数ご参加ください。

回	日 時	学 習 内 容	内 容	講 師 ・ 助 言 者	場 所
1	8月26日(木) 午前10時～ 11時30分	くすりと健康	講話	開 講 式	生涯学習センター 図書館3階 (視聴覚室)
				医学博士 徳島県消費者団体連絡会会長 松原 博	
2	9月9日(木) 午前10時～ 11時30分	悪徳商法に気を つけましょう	講話	徳島県消費者団体連絡会事務局長 消費生活専門相談員 中 央子	生涯学習センター 図書館3階 (視聴覚室)
3	10月14日(木) 午前10時～ 11時30分	過食は万病のもと 予防と改善	講話	小松島市介護相談員 吉野 彭幸	生涯学習センター 図書館3階 (視聴覚室)
4	10月27日(水) 午後1時～ 3時30分	芸 能 大 会			ミリカホール (ホール)
		閉 講 式			

※本年度より開催場所が「生涯学習センター市立図書館3階 視聴覚室」に変更となっております。

※講師の都合などにより変更することがあります。

お問い合わせは、市教育委員会生涯学習課（市立図書館3階 ☎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～

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。

8月は、転倒予防の為に体操を紹介します。受講料は無料、申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

【テーマ】

「転倒予防1」

【講師】

小松島病院 リハビリテーション部
理学療法士 若松 正人先生

【日 程】8月20日(金)

【時 間】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。



いきいきパワーアップ事業 (第2クール) 参加者募集

この事業は小松島病院リハビリテーション部の指導により、週1回90分程度の有酸素運動やストレッチ運動等を行います。日頃から運動不足を感じている方、いきいきパワーアップ事業に参加してみませんか？ 募集人員は50名程度で参加料は無料です。

【参加対象者】 40歳～65歳までの市内在住の方で、医師の運動制限を受けていない方。
手すりなしで階段昇降できる程度の体力のある方。

【実施日時】 9月22日～12月1日 毎週水曜日(全10回実施)
午後6時から午後7時30分まで

【実施場所】 小松島みなと交流センターkocolo 2F
ホール(小松島町字新港19番地)

参加希望者は官製はがきに「いきいきパワーアップ事業(第2クール)参加希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入の上、下記あて先に郵送してください。応募の締め切りは9月10日(必着)といたします。

応募先・お問い合わせ先は、

〒773-8501 小松島市横須町1番1号
小松島市介護福祉課高齢福祉係(市役所1階⑧番窓口
☎32・3507)まで。