

介護予防講座のご案内

4月～9月

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。

※悪天候などにより教室を中止する場合があります。

【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
(横須町11番7号、市総合福祉センター内)
☎33・4040/FAX33・4042

介護予防健康教室

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

※4月19日のみ材料費が必要です。

【会場】市総合福祉センター

【日時】

◎4月11日(月) 午後1時30分～3時

テーマ：肩こり・肩痛予防

～肩こり予防体操で生活改善～

講師：小松島病院 理学療法士 山口 和也 先生

◎4月19日(火) 午後1時30分～3時

テーマ：春の健康づくりガーデニング

～花づくり・野菜づくり～

講師：シルバー大学校ガーデニング講師

米田 博 先生

※材料費(鉢・土・花苗) 400円必要

【今後の予定】5月18日(水)、5月27日(金)、6月13

日(月)、6月22日(水)、7月14日(木)、8月19日(金)、9月

8日(木)の午後1時30分～3時

※テーマと講師は各回異なり、各月の広報こまつしまでお知らせします。



阿波踊り体操教室

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

【会場】市総合福祉センター (毎月第2水曜日の午前10時～11時)

【日程】4月13日、5月11日、6月8日、7月13日、8月休み、9月14日

脳トレクラブ“生き生き”

認知症予防に、今から楽しく脳トレを始めませんか。脳を活性化するための簡単な「読み書き」、「音読」、「計算」、「体操」などを身近な地域で行っています。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

【会場】北小松島公民館 (毎月第3木曜日の午後1時30分～2時30分)

【日程】4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日

【会場】田浦地区コミュニティ集会所 (毎月第1水曜日の午後1時30分～2時30分、ただし5月は第2水曜日)

【日程】4月6日、5月11日、6月1日、7月6日、8月3日、9月7日 ※対象は児安校区在住の方です。

【会場】養護老人ホーム松寿園 (毎月第3月曜日の午前10時～11時、ただし7～9月は第4月曜日)

【日程】4月18日、5月16日、6月20日、7月25日、8月22日、9月26日

【会場】市総合福祉センター (毎月第4木曜日の午前9時30分～10時30分、ただし9月は第5木曜日)

【日程】4月28日、5月26日、6月23日、7月28日、8月25日、9月29日

【会場】和田島公民館 (毎月第1金曜日の午後2時～3時)

【日程】5月6日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日

※対象は和田島町・間新田町・和田津開町在住の方です。

【会場】横須老人憩の家 (毎月第2水曜日の午後1時30分～3時30分、ただし8月は第3木曜日)

【日程】4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月18日、9月8日

「元気アップ教室」 前期(5月～7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。ご希望の方は、4月26日(火)までに市社会福祉協議会地域包括支援センターへ電話にてお申し込みください。受講料無料です。

※この教室は中期(9月～)と後期(1月～)も予定しています。

【日程】5月19・26日、6月2・9・16・23・30日、7月7日(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】介護認定を受けていない方のうち、階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方(昨年度の後期元気アップ教室に参加された方は対象外です。)

【募集人数】32人 ※定員を超えた場合は抽選となります。