

介護予防講座のご案内

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。飲料水などは各自でご持参ください。

介護予防健康教室 ※申込不要、受講料無料です。直接会場にお越しください

テーマ **「もしもの時の予備知識 救急時の対応」**
～熱中症？脳梗塞？こんな時あなたならどうしますか？～

【講師】 徳島赤十字病院 看護部 看護係長 前田 春香 先生

【日時】 8月8日（水）午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター



元気アップ教室 前期 参加者募集

簡単なストレッチや音楽に合わせてステップ運動など行います。仲間といっしょに楽しく体力アップしませんか。受講料無料です。参加希望の方は、**8月22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にてお申込みください。

【日程】 9月13・20・27日、10月4・11日（毎週木曜日）

【時間】 午後1時30分～2時30分（午後1時受付開始）

【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】 5回継続して参加できる方で、下記の①～③に該当する方

- ①階段の昇降が不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方。
- ②介護認定を受けていない方。
- ③まめまめ運動教室に参加していない方。

【定員】 45人（定員を超えた場合は抽選となります。）

※後期（2月）も元気アップ教室開催予定です。前期受講の方も後期受講可能です。



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

自衛官を募集しています

試験内容など詳しくはお問い合わせください。

自衛官候補生

（技術と体力を磨く任期制自衛官）

【資格】 18歳以上27歳未満の方

【受付期間】 年間を通して随時受付中

一般曹候補生

（部隊の中核となる自衛官）

【資格】 18歳以上27歳未満の方

【受付期間】 9月7日（金）まで

航空学生

（海、空自衛隊のパイロット）

【資格】 航空・高卒（見込み含む）で21歳

未満の方

海上・高卒（見込み含む）で23歳

未満の方

【受付期間】 9月7日（金）まで

自衛官採用説明会を阿南地域事務所において、8月25日（土）午前10時から正午まで開催します。参加希望者は事前に阿南地域事務所までご連絡ください。

詳しくは、自衛隊阿南地域事務所（☎0884・22・6981）まで。