

介護予防講座のご案内



(10月～平成31年3月)

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。申込不要、受講料無料です。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

テーマ 「腰痛・膝痛予防」～いつまでも元気に歩こう～

【講師】江藤病院 理学療法士 湯浅 雅史 先生
【日時】10月12日(金) 午後1時30分～3時
【会場】コミュニティーセンター新開会館(赤石町6-60)

テーマ 「病気でも障がいでも豊かに生きる」

【講師】NPO 法人あわホームホスピス研究会
保健師 五反田 千代 先生
【日時】10月22日(月) 午後1時30分～3時
【会場】市総合福祉センター

阿波踊り体操教室

【会場】市総合福祉センター
【日時】第2水曜の午前10時～11時【10月10日、11月14日、12月12日、1月9日、2月13日、3月13日】
※年齢制限はありません。

【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

脳トレクラブ “生き生き”

脳を活性化する為の『体操』、簡単な『音読』、『計算』などを身近な地域で行っています。認知症予防に、今から楽しく脳トレを始めませんか。

会場:和田島公民館 第1金曜の午後2時～3時【10月12日(第2金曜)、11月2日、12月7日、1月11日(第2金曜)、2月1日、3月1日】

会場:北小松島公民館 第3木曜の午後1時30分～2時30分【10月18日、11月15日、12月20日、1月17日、2月21日、3月休み】

会場:養護老人ホーム松寿園 第3月曜の午前10時～11時【10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月18日】

会場:田浦地区コミュニティー集会所 第1水曜の午後1時30分～2時30分【11月7日、12月5日、1月9日(第2水曜)、2月6日、3月6日】※対象は児安校区在住の方です。

会場:市総合福祉センター 第4木曜の午前9時30分～10時30分【10月25日、11月22日、12月27日、1月24日、2月28日、3月28日】

会場:高塚集会所 第3木曜の午前9時30分～11時【10月18日、11月15日、12月20日、1月17日、2月21日、3月21日】
※初めて参加される方は、事前に御連絡ください。

会場:横須老人憩いの家 松寿会 第2木曜の午後1時30分～3時【10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、2月14日、3月14日】

会場:坂野公民館 第3火曜の午前10時～11時【10月16日、11月20日、12月18日、1月15日、2月19日、3月19日】※室内シューズが必要です。

会場:中央会館 第1金曜の午前9時30分～10時30分【10月12日(第2金曜)、11月9日(第2金曜)、12月7日、1月4日、2月1日、3月1日】

会場:赤石団地町内会集会所 第2土曜の午前10時～11時【10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月9日】※対象は森ノ本老人会入会者です。

介護予防サポーター養成講座 受講者募集



介護予防サポーターとは市内の各地域で行われている介護予防活動を支援するボランティア活動です。受講希望者は10月19日までに、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

【対象者】

①高齢者の健康づくりや介護予防に関心があり、講座受講後「介護予防サポーター」としてお手伝い頂ける方

②小松島市内の成年男女(年齢不問)

【開催日】

11月1・8・15・29日、12月6・13日

【受講内容】「介護予防活動ボランティア活動とは」「高齢者に必要な介護予防知識」「認知症の正しい理解とかわり方」など

【時間】午前9時30分～正午

【会場】市総合福祉センター 2階

【定員】15名(定員を超えた場合は抽選となります)

※全日程(6日間)受講された方には介護予防サポーター証書をお渡しします。

【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 / FAX 33・4042