

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。
申込不要、受講料無料です。参加ご希望の方は直接、
会場へお越しください。



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	日程	時間	その他
和田島公民館	【毎月第1金曜日】4月5日、5月10日(第2金曜日)、 6月7日、7月5日、8月休み、9月6日	午後2時～3時	
北小松島公民館	【毎月第3木曜日】4月18日、5月16日、6月20日、 7月18日、8月15日、9月19日	午後1時30分～ 2時30分	
養護老人ホーム 松寿園	【毎月第3月曜日】4月15日、5月20日、6月17日、 7月22日(第4月曜日)、8月19日、9月9日(第2 月曜日)	午前10時～11時	室内シューズが必要です。
田浦地区コミュニ ティ集会所	【毎月第1水曜日】4月3日、5月8日(第2水曜日)、 6月5日、7月3日、8月7日、9月4日	午後1時30分～ 2時30分	対象は児安校区在 住の方です。
市総合福祉セン ター	【毎月第4木曜日】4月25日、5月23日、6月27日、 7月25日、8月22日、9月26日	午前9時30分～ 10時30分	
高塚集会所	【毎月第3木曜日】4月18日、5月16日、6月20日、 7月18日、8月15日、9月19日 ※日時に変更する場合があります。	午前9時30分～ 11時	初めて参加される 方は事前にご連絡 ください。
横須老人憩いの家	【毎月第2木曜日】4月11日、5月9日、6月13日、 7月11日、8月休み、9月12日	午後1時30分～ 3時	
坂野公民館	【毎月第3火曜日】4月16日、5月21日、6月18日、 7月16日、8月休み、9月17日	午前10時～11時	室内シューズが必要 です。
中央会館	【毎月第1金曜日】4月5日、5月10日(第2金曜日)、 6月7日、7月5日、8月2日、9月6日	午前9時30分～ 10時30分	
赤石団地町内会 集会所	【毎月第2土曜日】4月13日、5月11日、6月8日、 7月13日、8月10日、9月14日	午前10時～11時	森ノ本老人会入会 者が対象です
ニュータウン 自治会館	【毎月第1木曜日】4月4日、5月9日(第2木曜日)、 6月6日、7月4日、8月1日、9月5日	午後1時30分～ 3時	
ショッピングプラザ ルピア1階	【毎月第2火曜日】4月9日、5月14日、6月11日、 7月9日、8月13日、9月10日	午後1時30分～ 2時40分	

介護予防健康教室

今後の予定

テーマと講師は各回異なり、各月の
広報こまつまでお知らせします。

テーマ 健康づくりガーデニング

～野菜づくり・花づくりを楽しもう～

【講師】 シルバー大学ガーデニング講師
米田 博 先生

【日時】 4月23日(火) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター

※材料費(鉢・土・花苗)400円必要です。



阿波踊り体操教室 ※年齢制限はありません

【会場】 市総合福祉センター

【日時】 毎月第2水曜日 午前10時～11時
(4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、
8月休み、9月11日)

【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