

骨（ほね）の検診（前腕骨X線検査）

18歳以上の市民（妊娠中の方、手のふるえなどがある方は受診できません。）で検診を希望される方は、市保健センター（☎32・3551または☎32・2500）までお申し込みください。

【受付数】 1日先着 120名

（1時間40名）の予約制

【申込期間】 8月26日(金)まで

【お問い合わせ・申込先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎32・3551または☎32・2500

／FAX32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp



実施日	会場	受付時間	料金
9月1日(木)	市保健センター	午後1時30分～4時30分 (予約制)	600円 (市国保加入者 400円)
9月8日(木)			

※市国保加入者の方は、国民健康保険被保険者証をご持参ください。

※下記の方は申請により費用の免除を受けることができます。お申し込みの際にお知らせください。

- ・65歳から69歳で障がいがあり後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- ・生活保護受給者
- ・市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の方



介護予防講座のご案内

「元気アップ教室」中期(9月～10月)参加者募集

音楽に合わせてラダー運動を行います。頭と身体を同時に動かし、体力アップ、認知症を予防しましょう。受講料無料です。

参加ご希望の方は、8月23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。

※同教室は後期(1月～)も予定しています。

【日時】 9月7・14・21・28日、10月5・12・19・26日(毎週水曜日)の午後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】 階段の昇り降りができ、医師から運動制限を受けていない方で、今年度の前期元気アップ教室に参加されていない方。(ただし、介護認定を受けている方は対象外です。)

【募集人数】 32名

※定員を超えた場合は、抽選となります。

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

【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、受講料無料です。直接会場へお越しください。

【テーマ】 骨折・転倒予防

～転倒予防体操でねたきり予防～

【講師】 小松島病院 理学療法士 若松 正人 先生

【日時】 8月19日(金) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター

『松島』脳トレクラブ“生き生き”(新規)

簡単なプリントや体操をして、脳を活性化する楽しい教室です。申込不要、受講料無料です。直接会場へお越しください。

【日時】 9月6日、10月4日、11月8日、12月6日の午前9時30分～10時30分

【会場】 中央会館（松島町5番6号）