

# 地域包括支援センターからのお知らせ

もの忘れ相談窓口に  
ぜひご相談ください

相談無料

「最近もの忘れが増えてきた」「家族が認知症ではないか」などの不安をお持ちの方やその家族の方に左記の日時で医師（認知症サポーター医）、認知症地域支援推進員（保健師、社会福祉士などの専門職）数名がご相談をお受けします。

ささいなことでも結構です。もの忘れ等の不安をお持ちの方はお気軽にご相談ください。なお、相談をご希望の方は事前に下記市社会福祉協議会地域包括支援センターまで電話でご予約ください。

## 日時

9月17日(火)、10月21日(月)、11月18日(月)、  
12月16日(月)、1月20日(月)、2月17日(月)、  
3月16日(月) 各日とも午後1時30分から4時まで  
※予約が入っていない時間は予約なしでの相談可

## 対象者

小松島市内にお住まいの認知症が疑われる高齢者およびそのご家族

## 場所

小松島市総合福祉センター 2階（横須町11番7号）

## 認知症サポーター養成講座

9月21日の「世界アルツハイマーデー」を初日とする「徳島県認知症対策普及・啓発推進月間」中に認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を下記の日程で2回開催します。受講料は無料です。直接各会場にお越しください。対象者は18歳以上で小松島市に在住または在勤の方です。

### ① 10月1日(火)

【時間】午後1時30分から3時まで

【会場】ショッピングプラザ ルピア 2階

【講師】認知症キャラバンメイト

博愛記念病院 本岡 秀人 先生  
(理学療法士)

### ② 10月9日(水)

【時間】午後1時30分から3時まで

【会場】市総合福祉センター 2階会議室

【講師】認知症サポート医 ライフクリニック 院長

岩浅 祐二郎 先生

※修了者には「オレンジリング」および「こまポン認知症ボールペン」を贈呈します。

※①、②とも同じ内容の講座となります。

## 介護予防講座のご案内

小松島市内在住の方が対象です。受講料は無料です。参加ご希望の方は直接、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

※65歳以上の方が対象です。

テーマ **ヨガ ～初心者でも無理なくできるポーズに挑戦～**

【講師】ヨガインストラクター

豊島 陽子 先生

【日時】9月30日(月) 午後1時30分から3時まで

【会場】市総合福祉センター

【準備していただくもの】

バスタオルや膝掛け等 ※ヨガマットは不要

## 阿波踊り体操教室

【日時】9月11日(水) 午前10時から11時まで

【会場】市総合福祉センター

【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

Mail:k.m.s-hokatsu@shirt.ocn.ne.jp