

# 介護予防講座のご案内



(10月～令和2年3月)



## 【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

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。

※飲料水などは各自でご持参ください。

## 脳トレクラブ“生き生き”

脳を活性化するための『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。

### 和田島公民館

【日時】10月11日、11月1日、12月6日、1月10日、2月7日、3月6日 [各日午後2時から3時まで]

### 北小松島公民館

【日時】10月17日、11月21日、12月19日、1月16日、2月20日、3月19日 [各日午後1時30分から2時30分まで]

### 養護老人ホーム松寿園

【日時】10月21日、11月18日、12月16日、1月20日、2月17日、3月16日 [各日午前10時から11時まで]

### 田浦地区コミュニティー集会所

【日時】11月6日、12月4日、1月8日、2月5日、3月4日 [各日午後1時30分から2時30分まで]

※対象は児安小学校区在住の方です。

### 市総合福祉センター

【日時】10月24日、11月28日、12月26日、1月23日、2月27日、3月26日 [各日午前9時30分から10時30分まで]

### 高塚集会所

【日時】10月17日、11月21日、12月19日、1月16日、2月20日、3月19日 [各日午前9時30分から11時まで]

※初めて参加される方は、事前に御連絡ください。日時は変更する場合があります。

### 横須老人憩いの家 松寿会

【日時】10月10日、11月14日、12月12日、1月9日、2月13日、3月12日 [各日午後1時30分から3時まで]

### 坂野公民館

【日時】10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月17日 [各日午前10時から11時まで]

※室内シューズが必要です。

### 中央会館

【日時】11月8日、12月6日、1月10日、2月7日、3月6日 [各日午前9時30分から10時30分まで]

## 赤石団地町内会集会所

【日時】10月11日、11月9日、12月14日、1月11日、2月8日、3月14日 [各日午前10時から11時まで]

※対象は赤石団地町内会入会の方です。

## ニュータウン自治会館

【日時】11月7日、12月5日、1月9日、2月6日、3月5日 [各日午後1時から3時まで]

## ショッピングプラザ・ルピア

【日時】10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、2月4日、3月10日 [各日午後1時30分から3時まで]

※対象者:18歳以上(小松島市在住以外の方も対象です)

## 介護予防健康教室

### テーマ

### 「腰痛・膝痛予防」

【講師】江藤病院 理学療法士 湯浅 雅史 先生

【日時】10月18日(金) 午後1時30分から3時まで

【会場】坂野コミュニティーセンター (坂野町目佐 85-1)

### テーマ

### 「ミニバランスボールを使って楽しく元気に汗をかきましょう!」

【講師】ADIインストラクター 日根 香 先生

【日時】10月31日(木) 午後1時30分から3時まで

【会場】市総合福祉センター

今後、テーマを変えて毎月開催しますので、詳細については各月の広報こまつまでお知らせします。

## 阿波踊り体操教室

【会場】市総合福祉センター

【日時】10月9日、11月13日、12月11日、1月8日、2月12日、3月11日 [午前10時から11時まで]

※年齢制限はありません。