

## 介護予防講座のご案内

小松島市内在住の方が対象です。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。

### 介護予防健康教室

※65歳以上の方が対象です。

#### テーマ 腰痛・膝痛予防

～簡単にできる腰痛・膝痛予防体操～



【講師】小松島病院 理学療法士  
山口 和也 先生

【日時】11月5日(火) 午後1時30分から午後3時まで

【会場】建島会館(中田町字狭間6-1)

#### テーマ 3B体操

【講師】日本3B体操協会徳島県支部  
松本 京子 先生

【日時】11月25日(月) 午後1時30分から午後3時まで

【会場】市総合福祉センター

### 阿波踊り体操教室

【日時】11月13日(水) 午前10時から午前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

## 住民票とマイナンバーカード等に 旧姓(旧氏)の併記が可能に!

11月5日(火)から申請により住民票、マイナンバーカード(個人番号カード)や印鑑登録証明書へ旧姓(旧氏)が併記できるようになりました。婚姻等で氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏が住民票やマイナンバーカード等に記載されますので、旧姓で本人確認の証明が可能となります。

このことにより、保険・携帯電話の契約や銀行口座の名義が旧姓のまま使用可能となり、勤務先などで使用している氏と本来の氏が異なる場合の本人確認等にも使用できます。

申請方法など詳細は下記までお問い合わせいただくか、総務省ホームページをご覧ください。

#### 【お問い合わせ先】

市戸籍住民課(市役所1階①番窓口)

☎32・2112 / FAX 33・2234

Mail:kosekijiumin@city.komatsushima.

i-tokushima.jp

参加無料

### 介護予防普及啓発事業

## いきいき百歳体操(徳島版)普及啓発講演会を開催します

介護予防には筋力をしっかりつけることが重要です。いきいき百歳体操とは気の合う仲間が集まって、DVDを見ながらゆっくり行う体操です。まずは、鶯先生と一緒に実際に体操をしてみましょう!!

【日時】11月18日(月)

午後2時から午後3時30分まで(開場午後1時30分)

【場所】小松島市立体育館(立江町字赤石74番地の2)

【講師】徳島県理学療法士会 会長 鶯 春夫 先生

#### 【講演・実技】

「いきいき百歳体操(徳島版)で元気で長生き」

※当日は体操をしますので動きやすい服装でお越しください。

(会場は土足でOKです)

※水分補給は各自でご準備ください。

#### 【お問い合わせ先】

市介護福祉課地域包括ケア推進担当 ☎32・3507

市社会福祉協議会地域包括支援センター ☎33・4040

やってみよう!!  
いきいき  
百歳体操  
参加無料

【日時】令和元年11月18日(月)  
14時～15時30分まで(開場:13時30分)

【場所】小松島市立体育館  
(立江町字赤石74番地の2)

【講師】徳島県理学療法士会 会長 鶯 春夫 先生

【講演・実技】  
「いきいき百歳体操(徳島版)で元気で長生き」  
※当日は体操をしますので動きやすい服装でお越しください。  
(会場は土足でOKです)  
※水分補給は各自でご準備ください。

【お問い合わせ(事前申込不要)】  
小松島市介護福祉課  
TEL 0885-32-3507  
小松島市地域包括支援センター  
TEL 0885-33-4040