

介護予防講座のご案内

(令和2年 5月～9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

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、引き続き5月以降もすべての教室に関して開催を中止させていただく場合があります。ご了承ください。

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。参加料無料です。直接会場へお越しください。

和田島公民館

【日時】第1金曜日 午後2時から3時まで
5月1日、6月5日、7月3日、9月4日

北小松島公民館

【日時】第3木曜日 午後1時30分から2時30分まで
5月21日、6月18日、7月16日、8月20日、
9月17日

養護老人ホーム松寿園

【日時】第3月曜日 午前10時から11時まで
※9月第2月曜 5月18日、6月15日、7月20日、
8月17日、9月14日

田浦地区コミュニティー集会所

※対象は児安小学校区在住の方です
【日時】第1水曜日 午後1時30分から2時30分まで
※5月第2水曜 5月13日、6月3日、7月1日、
8月5日、9月2日

市総合福祉センター

【日時】第4木曜日 午前9時30分から10時30分まで
※7月第3木曜 5月28日、6月25日、7月16日、8
月27日、9月24日

高塚集会所

※初めて参加される方は、事前にご連絡ください
【日時】第3木曜日 午前9時30分から11時まで
5月21日、6月18日、7月16日、8月20日、
9月17日

横須老人憩いの家

【日時】第2木曜日 午後1時30分から3時まで
5月14日、6月11日、7月9日、9月10日

坂野公民館

※室内シューズが必要です
【日時】第3火曜日 午前10時から11時まで
5月19日、6月16日、7月21日、9月15日

中央会館

【日時】第1金曜日 午前9時30分から10時30分まで
※5月第2金曜 5月8日、6月5日、7月3日、8月7日、
9月4日

赤石団地町内会集会所

※対象は赤石団地町内会入会の方です
【日時】第2土曜日 午前10時から11時まで
5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日

ニュータウン自治会館

【日時】第1木曜日 午後1時から3時まで
5月7日、6月4日、7月2日、8月6日、9月3日

ショッピングプラザ・ルピア 1階

【日時】第2火曜日 午後1時30分から2時40分まで
5月12日、6月9日、7月14日、8月11日、9月8日

立江公民館

※対象は立江・榑淵地区在住の方
【日時】第2木曜日 午前10時から11時まで
※8月第3木曜 5月14日、6月11日、7月9日、
8月20日、9月10日

新規開催

5月から毎月

iPadを使用した脳若トレーニングが始まります

iPad(タブレット型コンピューター)を使って楽しく脳トレをしてみませんか。

【講師】脳若ステーション 認定トレーナー

【日時】5月25日、6月29日、7月27日、8月24日、
9月14日 午前10時から11時まで

【会場】市総合福祉センター

介護予防健康教室

5月以降の開催予定につきましては、各月の広報こまつしままでお知らせします。(テーマと講師は毎回異なります)

阿波踊り体操教室

【会場】市総合福祉センター

【日時】第2水曜日 午前10時から11時まで
5月13日、6月10日、7月8日、9月9日