

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】 10月9日(金)、11月6日(金)
各日午後2時から午後3時まで

北小松島公民館

【日時】 10月15日(木)、11月19日(木)
各日午後1時30分から午後2時30分まで

田浦地区コミュニティ集会所

※対象は児安校区在住の方です。

【日時】 10月7日(水)、11月4日(水)
各日午後1時30分から午後2時30分まで

市総合福祉センター 定員25名

【日時】 10月22日(木)、11月26日(木)
各日午前9時30分から午前10時30分まで

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】 10月15日(木)、11月19日(木)
各日午前9時30分から午前11時まで

横須老人憩いの家

【日時】 10月8日(木)、11月12日(木)
各日午後1時30分から午後3時まで

坂野公民館 ※室内シューズが必要です。

【日時】 10月20日(火)、11月17日(火)
各日午前10時から午前11時まで

市中央会館

【日時】 10月9日(金)、11月6日(金)
各日午前9時30分から午前10時30分まで

赤石団地町内会集会所

※対象は赤石団地町内会入会者の方です。

【日時】 10月10日(土)、11月14日(土)
各日午前10時から午前11時まで

ニュータウン自治会館

【日時】 11月5日(木)
午後1時から午後3時まで

ショッピングプラザ・ルピア 定員25名

【日時】 10月13日(火)、11月10日(火)
各日午後1時30分から午後2時40分まで

介護予防講座のご案内

(令和2年10月～11月)



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、会場へお越し下さい。新型コロナウイルス感染症の状況や悪天候等により、中止させていただく場合があります。

脳若トレーニング

定員25名

iPad(タブレット型コンピューター)を使った脳トレーニングです

【日時】 11月6日(金)
午前10時から午前11時まで
【講師】 脳若ステーション 認定トレーナー
【会場】 市総合福祉センター

阿波踊り体操教室

定員25名

【日時】 10月14日(水)、11月11日(水)
各日午前10時から午前11時まで
【会場】 市総合福祉センター
※運動しやすい靴(会場は土足)でお越しください。

介護予防健康教室

各定員25名

※両テーマとも会場は市総合福祉センター
①テーマ:フレイル予防
【講師】 佐藤 香代子 先生(とくしま食育推進研究会 管理栄養士)
【日時】 10月26日(月) 午後1時30分から午後3時まで
②テーマ:バランスボールで体幹を鍛えよう!! 3回コース
【講師】 日根 香 先生(ADI インストラクター)
【日時】 10月29日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)
各日午後1時30分から午後3時まで
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しまでお知らせします。

オレンジカフェ小松島

認知症の方や障がいのある方、幼児から高齢者までどなたでもご参加いただけます。

【日時】 10月13日(火) 午後2時から午後4時まで
【会場】 芝田公民館(小松島市田野町字月ノ輪 78-7)

【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