

# 介護予防講座のご案内



小松島市内在住の方が対象です。受講料無料、事前申込不要です。参加ご希望の方は直接、会場へお越しください（各講座の会場はすべて市総合福祉センター、講座の定員はそれぞれ25名です）。

\*飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染の疑いや体調不良がある時は参加をお控えください。また、マスク着用での参加をお願いします。今後の感染動向に応じて開催が中止となる場合があります。定員を超過した場合は人数制限をさせていただく場合があります。

## 介護予防健康教室（65歳以上の方が対象）

### テーマ フレイル予防～低栄養予防のために 1日に必要な栄養摂取を～

【講師】地域包括支援センター 主任介護支援専門員  
(管理栄養士) 赤木 和美 先生

【日時】12月11日(金) 午後1時30分から午後3時まで

### テーマ バランスボールで体幹を鍛えよう!! (3回コースの3回目)

【講師】介護予防運動指導員 日根 香 先生

【日時】12月17日(木) 午後1時30分から午後3時まで

※1回目、2回目の講座に不参加だった方もご参加いただけます。

## 脳若トレーニング（65歳以上の方が対象）

タブレット型コンピューターを使用した脳トレーニングです

【講師】脳若ステーション 認定トレーナー

【日時】12月7日(月)・12月18日(金) 午前10時から  
午前11時まで

## 阿波踊り体操教室（65歳以上の方が対象）

【日時】12月9日(水) 午前10時から午前11時まで

## 認知症サポーター養成講座

【講師】生活支援コーディネーター・認知症キャラバン  
メイト 本岡 秀人 先生

【日時】12月10日(木) 午後1時30分から午後3時まで

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

【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（小松島市横須町11-7 市総合福祉センター内）

☎ 33・4040 / FAX 33・4042

https://www.komatsushimakeirin.com

# 小松島けいりん

開催日程

一電話投票番号73#一

1月4日(月) から発売	立川記念(GⅢ) から発売	広島月良(F) 31(F) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	奈良月岡(F) 31(F) 1日(木) 2日(金) 3日(土) 4日(日)	静岡月高松(P) 28(P) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	広島月保記念(G) 24(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月島崎(C) 21(C) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月世紀念(G) 14(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月川崎(J) 17(J) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月和歌山(C) 10(C) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月千葉記念(G) 10(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月高松(F) 18(F) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月取手(F) 15(F) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月別府記念(G) 12(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月5日(土) 12月5日(土) 13日(日)	岡山月6日(日) 12月6日(日) 14日(日)			
から発売	から発売	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外	場外
から発売	から発売	立川記念(G) 31(F) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	奈良月岡(F) 31(F) 1日(木) 2日(金) 3日(土) 4日(日)	静岡月高松(P) 28(P) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月保記念(G) 24(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月島崎(C) 21(C) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月世紀念(G) 14(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月川崎(J) 17(J) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月和歌山(C) 10(C) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月千葉記念(G) 10(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月高松(F) 18(F) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月取手(F) 15(F) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	岡山月別府記念(G) 12(G) 1日(Y) 2日(G) 3日(I) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 8日(土) 9日(日)	12月5日(土) 12月6日(日) 13日(日)	12月6日(日) 14日(日)			

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本場・場外発売業務および払戻業務を中止する場合がございます。  
詳しくは、競輪局ホームページ、または競輪局（☎0885-32-5355）までお問い合わせください。

松苗 A

小松島町	中田町	小松島町	堀川町	日開野町	中田町	田野町	横須町	小松島町	西本潤
竹内奈緒美	加林悠	島田菊美	澤井英子	貝出理節	右田瞳	富永	松田可奈子		