

介護予防講座のご案内



小松島市に住民票のある65歳以上の方が対象の、受講料無料・事前申込不要の講座です(ただし元気アップ教室のみ事前申込が必要)。各講座の定員はそれぞれ25名、会場はすべて市総合福祉センターです。参加ご希望の方は直接、会場へお越しください。
*飲料水、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の感染拡大予防のため、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

テーマ アタマとカラダのいきいき体操

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

【日時】1月15日(金) 午後1時30分から午後3時まで

テーマ はじめてのピラティス～体幹を鍛えて姿勢改善を目指そう～

【講師】健康運動指導士 森 友美 先生

【日時】1月25日(月) 午後1時30分から午後3時まで

テーマ 高齢者の交通事故防止等について

【講師】小松島警察署交通課課長 丸岡 敏宏 さん

【日時】1月26日(火) 午後1時30分から午後3時まで

脳若トレーニング

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】1月18日(月) 午前10時から午前11時まで

阿波踊り体操教室

【日時】1月13日(水) 午前10時から午前11時まで

【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/FAX33・4042

参加者募集

「元気アップ教室」後期(2月～3月)

音楽に合わせてステップ・ダンベル・マット運動を行います。頭と身体を同時に動かし、体力向上を図りながら、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する講座です。

参加希望の方は、1月15日(金)までに下記までお電話にてお申し込みください。

【日時】2月4日・8日・18日・25日 3月4日・11日
(毎週木曜日・2月8日のみ月曜日)

午後1時30分から午後2時30分まで(午後1時受付開始)

【講師】小松島病院 理学療法士

【対象者】①～④の条件にすべて該当する方

①65歳以上の小松島市民の方

②階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方

③介護保険の認定を受けていない方

④まめまめ運動教室に参加していない方

【募集人数】25名

※定員を超えた場合は新規参加者を優先させていただく場合があります。

市指定有形文化財(考古資料)の新規指定について

金剛寺跡板碑2基が市指定有形文化財(考古資料)に指定されました。

板碑(いたび)は供養塔で、左側の五輪塔板碑が南北朝期、右側の名号板碑が室町期に造られたものと思われます。櫛淵町字佐山に所在した金剛寺跡に建てられていた結晶片岩製のもので、市域に残る板碑としては最古級・最大級のものと言えます。

現在、市立図書館2階郷土資料展示室が新型コロナウイルス感染症拡大防止のため閉鎖していますが、解除次第、一般に公開する予定です。



五輪塔板碑

名号板碑

【お問い合わせ先】

市教育委員会生涯学習課(市生涯学習センター3階) ☎32・2700/FAX33・1230

Mail:shougai@city.komatsushima.i-tokushima.jp