

あなたもいきいき百歳体操始めてみませんか？

— 実施グループのご紹介 —

「いきいき百歳体操」は、地域の皆さんが運営し、地域の誰もが気軽に参加できる筋力運動です。令和3年3月現在、市内8グループで実施されています。体操に取り組んでいるグループを順次紹介していきます。ご興味のある方はぜひご参加ください。

いきいき百歳体操とは

- 週1回
 - 地域の身近な公民館などの会場で
 - いきいき百歳体操のDVDを見ながら
 - 仲間と一緒に筋力アップできる
- 誰でも気軽にできる体操です

ぜひご自宅でもチャレンジください！

小松島市公式 YouTube チャンネルでは、いきいき百歳体操 徳島版の動画を配信しています。

スマートフォンやパソコンで動画を再生することにより、ご自宅でも気軽に体操ができます。

ぜひお試しください。(右記のQRコードおよびURL参照)

「ハナミズキ」

毎週金曜日午前10時から 市中央会館で実施中
※ただし毎月第1金曜日は休み

クラブから一言

「みんなで“ビバ VIVA!!”百歳めざして」



【URL】

<https://www.youtube.com/watch?v=rWCPb4-b-CM>

障がい者や家族の方からの相談をお受けしています

障がいのサービスや日常で困ったことがある時は、お気軽にご相談ください。



徳島赤十字障がい者 相談支援センター ひのみね

☎ 32・0903

FAX 33・3037

淡島学園 (阿南市)

☎ 0884・22・0379

FAX 0884・22・6648

シーズ (阿南市)

☎ 0884・24・3366

FAX 0884・23・0263

野焼きは法律で禁止されています

野焼き(廃棄物の野外焼却)は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により一部の例外を除いて禁止されており、これに違反すると罰則として5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方が科せられる場合があります。

ごみは焼却せず、分別して指定された収集日に出しましょう。

例外的に認められているもの

- ・災害の予防、応急対策など
- ・しめ縄などを焼く、宗教的・風習的なもの
- ・農林水産業を営むためにやむを得ないもの

※これらの例外規定に相当する場合も、周囲の生活環境に影響を及ぼし、迷惑をかける場合があります。やむを得ず焼却するときは、いつでも消火できるようにする、風向きや時間帯を考慮したうえで近所迷惑とならないよう理解を得る、などの配慮をお願いします。

【お問い合わせ先】

市市民生活課 環境企画・公害担当(市役所1階②番窓口)

☎ 32・2147 / FAX 33・2234

Mail: seikatsukankyo@city.komatsushima.

i-tokushima.jp