

# 介護予防講座のご案内

(平成29年4月～9月)

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。

※阿波踊り体操教室は、小松島市内在住の方が対象(年齢制限なし)です。

## 介護予防健康教室

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

※4月25日のみ材料費が必要です。

【会場】市総合福祉センター

【日時】

◎4月12日(水) 午後1時30分～3時

テーマ:「タオルを使って膝痛予防」

※タオルを1枚持参してください。

講師:小松島病院 理学療法士 若松 正人 先生

◎4月25日(火) 午後1時30分～3時

テーマ:「花づくり・野菜づくりで健康づくり」

講師:シルバー大学校ガーデニング講師

米田 博 先生

※材料費(鉢・用土・花苗)400円必要です。

【今後の予定】5月16日(火)、6月16日(金)、6月30日

(金)、7月12日(水)、8月7日(月)、9月27日(水)の午後1

時30分～3時

※テーマと講師は各回異なり、各月の広報こまつしまでお知らせします。



## 阿波踊り体操教室

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

会場:市総合福祉センター (毎月第2水曜日の午前10時～11時)【日程】4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、8月休み、9月13日

## 脳トレクラブ“生き生き”

認知症予防に、今から楽しく脳トレを始めませんか。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。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

会場:コミュニティ交流センターみさき (毎月第1金曜日の午後2時～3時、5月は第2金曜日)

【日程】4月7日、5月12日、6月2日、7月7日、8月休み、9月1日 ※対象は和田島町、間新田町、和田津開町在住の方です。

会場:北小松島公民館 (毎月第3木曜日の午後1時30分～2時30分)【日程】4月20日、5月18日、6月15日、7月20日、8月17日、9月21日

会場:養護老人ホーム松寿園 (毎月第3月曜日の午前10時～11時、7・9月は第4月曜日)【日程】4月17日、5月15日、6月19日、7月24日、8月21日、9月25日

会場:田浦地区コミュニティ集会所 (毎月第1水曜日の午後1時30分～2時30分、5月は第2水曜日)【日程】4月5日、5月10日、6月7日、7月5日、8月2日、9月6日 ※対象は児安校区在住の方です。

会場:市総合福祉センター (毎月第4木曜日の午前9時30分～10時30分)【日程】4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、8月24日、9月28日

会場:高塚集会所 (毎月第3木曜日の午前9時30分～11時)【日程】4月20日、5月18日、6月15日、7月20日、8月17日、9月21日

会場:横須老人憩の家 松寿会 (毎月第2木曜日の午後1時30分～3時30分)【日程】4月13日、5月11日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日

会場:坂野公民館 (毎月第3火曜日の午前10時～11時)【日程】4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、8月休み、9月19日 ※室内シューズが必要です。

会場:中央会館 (毎月第1火曜日の午前9時30分～10時30分、5月は第2火曜日)【日程】5月9日、6月6日、7月4日、8月1日、9月5日

## 「元気アップ教室」

### 前期(5月～6月)参加者募集

音楽に合わせてステップ運動やラダー運動を行います。ご希望の方は、**4月20日(木)まで**に市社会福祉協議会地域包括支援センターへ電話にてお申し込みください。受講料無料です。

※今年度から年2回の開催となり、後期は9月から予定しています。

【日程】5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日 (毎週水曜日、計8回)

【時間】午後1時30分～2時30分(午後1時～受付)

【会場】市総合福祉センター2階大会議室

【講師】小松島病院 理学療法士

【対象者】介護認定を受けていない方のうち、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(昨年度の後期元気アップ教室に参加された方は対象外です。)

【募集人数】32人 ※定員を超えた場合は抽選となります。

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 (横須町11番7号、市総合福祉センター内)

☎33・4040/FAX33・4042