



介護予防講座のご案内



小松島市内在住の65歳以上の方が対象の、受講料無料の講座です(一部材料費負担の講座あり)。各地域で開かれている講座「脳トレクラブ“生き生き”」以外は、すべて市総合福祉センターが会場です。

※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の感染拡大予防のため、マスク着用での参加をお願いします(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)。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 各定員25名(申込不要)

テーマ フレイル予防で健康寿命を伸ばそう

【講師】徳島県理学療法士会 会長 鷲 春夫 先生

【日時】4月9日(金) 午後1時30分から午後3時まで

テーマ 骨や筋肉を強化する食事について学び低栄養を予防しよう

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

【日時】4月21日(水) 午後1時30分から午後3時まで

テーマ 健康づくりガーデニング～春の寄せ植えアレンジを楽しもう!～

【講師】シルバー大学ガーデニング講師 米田 博 先生

【日時】5月14日(金) 午後1時30分から午後3時まで
(午後1時受付開始)

※材料費(税込1,000円)が必要です。

4月14日(水) までに下記までお電話にてお申し込みください。

阿波踊り体操教室 定員25名(申込不要)

【日時】4月14日(水) 午前10時から午前11時まで

脳トレクラブ“生き生き”(申込不要)

脳を活性化するための『体操』、簡単な『読み書き』、『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。なお、開催日程や定員などは各会場により異なります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

- 【開催場所】
- ① 田浦地区コミュニティ集会所
 - ② ニュータウン自治会館
 - ③ 市中央会館
 - ④ 和田島公民館
 - ⑤ ショッピングプラザ・ルピア
 - ⑥ 立江公民館

- ⑦ 横須老人憩いの家
- ⑧ 赤石団地町内会集会所
- ⑨ 坂野公民館
- ⑩ 高塚集会所
- ⑪ 北小松島公民館
- ⑫ 市総合福祉センター

【申込・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

脳若トレーニング 定員25名(申込不要)

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】4月16日(金) 午前10時から午前11時まで

「元気アップ教室」前期(5月)定員25名

音楽に合わせてステップ・ダンベル・マット運動を行い、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防を図る講座です。参加希望の方は、4月14日(水)までに下記までお電話にてお申し込みください。

【日時】5月6・10・13・20・24・31日

(月曜日または木曜日)

各日午後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 65歳以上の小松島市民の方
- ② 階段の昇り降りが不自由なでき、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

