



# 介護予防講座のご案内



(令和3年5月～9月)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、教室開催を中止する場合がありますのでご承知ください。

小松島市内在住の65歳以上の方が対象で、申込不要・受講料無料の講座です。参加ご希望の方は直接、会場へお越しください。

## 脳トレクラブ“生き生き”

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。

●**田浦地区コミュニティ集会所** ※対象は児安校区在住の方

【日時】 毎月第1水曜日 (※5月のみ第2水曜) 午後1時30分から午後2時30分まで  
(5月12日、6月2日、7月7日、8月4日、9月1日)

●**ニュータウン自治会館**

【日時】 毎月第1木曜日 午後1時から午後3時まで (5月6日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日)

●**市中央会館**

【日時】 毎月第1金曜日 午前9時30分から午前10時30分まで (5月7日、6月4日、7月2日、8月6日、9月3日)

●**和田島公民館**

【日時】 毎月第1金曜日 午後2時から午後3時まで (5月7日、6月4日、7月2日、8月休み、9月3日)

●**ショッピングプラザ・ルピア1階** ※市外在住の方や64歳以下18歳以上の方も対象

【日時】 毎月第2火曜日 午後1時30分から午後2時40分まで  
(5月11日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日)

●**立江公民館** ※対象は立江・櫛淵地区在住の方のみ

【日時】 毎月第2木曜日 午前10時から午前11時まで (5月13日、6月10日、7月8日、8月12日、9月9日)

●**横須老人憩いの家**

【日時】 毎月第2木曜日 午後1時30分から午後3時まで (5月13日、6月10日、7月8日、8月休み、9月9日)

●**赤石団地町内会集会所** ※対象は赤石団地町内会入会者の方のみ

【日時】 毎月第2土曜日 午前10時から午前11時まで (5月8日、6月12日、7月10日、8月14日、9月11日)

●**坂野公民館** ※室内シューズが必要です

【日時】 毎月第3火曜日 午前10時から午前11時まで (5月18日、6月15日、7月20日、8月休み、9月21日)

●**高塚集会所** ※初めて参加される方は事前にご連絡ください。

【日時】 毎月第3木曜日 午前9時30分から午前11時まで  
(5月20日、6月17日、7月15日、8月19日、9月16日)

●**北小松島公民館**

【日時】 毎月第3木曜日 午後1時30分から午後2時30分まで (5月20日、6月17日、7月15日、8月19日、9月16日)

●**市総合福祉センター**

【日時】 第4木曜日 午前9時30分から午前10時30分まで ※7月、9月は第5木曜  
(5月27日、6月24日、7月29日、8月26日、9月30日)

## 介護予防健康教室 定員25名

### 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。

【日時】 5月 21日(金) 午前10時から午前11時まで

【会場】 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 / FAX 33・4042