



介護予防講座のご案内



小松島市内在住の65歳以上の方が対象となる受講料無料・事前申込不要(元気アップ教室は要申込)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(各講座はそれぞれ定員25名。会場はすべて市総合福祉センターです)。※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、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。

参加者募集

介護予防健康教室

テーマ 防災講座 ～いざという時の備え～

【講師】徳島県防災人材育成センター職員
【日時】9月6日(月) 午後1時30分から午後3時まで

テーマ 生活必需筋エクササイズ(2回目)

【講師】健康運動指導士 仁木 哲哉 先生
【日時】9月16日(木) 午後1時30分から午後3時まで
【準備物】運動しやすい靴(外履き用の靴のまま入場できます)

テーマ 野菜ソムリエに学ぶ ～心と体はあなたの食べたものでできている～

【講師】野菜ソムリエプロ 近藤 裕昭 先生
【日時】10月4日(月) 午後1時30分から午後3時まで

阿波踊り体操教室

【日時】9月8日(水) 午前10時から午前11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】9月17日(金) 午前10時から午前11時まで

「元気アップ教室」後期(10月～11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。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)を予防しましょう。参加希望の方は、9月10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】10月7・14・21・25日・11月1・8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。

【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
(横須町11番7号・市総合福祉センター内)
☎33・4040 / FAX33・4042

あなたもいきいき百歳体操始めてみませんか?

「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9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。(下記のQRコードおよびURL参照)



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

—実施グループのご紹介—



「和田島公民館いきいき100才体操」
毎週水曜日午前10時から 和田島公民館で実施中

クラブから一言 「筋力アップ! 地域力アップ! おまけに演歌でダンスもあるよ!!」



【お問い合わせ先】市介護福祉課(市役所1階⑧番窓口)
☎32・3507 / FAX35・0272
Mail:kaigofukushi@city.komatsushima.i-tokushima.jp