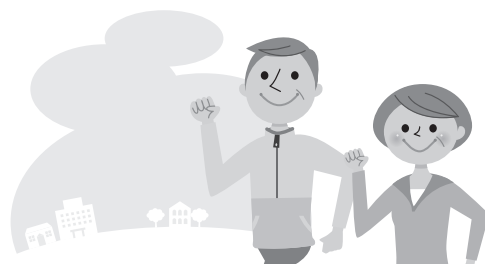


# 介護予防講座のご案内

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

\*飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。新  
型コロナウイルス感染症拡大予防のため、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。



## 脳若トレーニング

定員25名

### タブレット型コンピューターを使った 脳トレーニングです



## 阿波踊り体操教室

定員25名

【日時】 10月13日(水)

午前10時から午前11時まで

【会場】 市総合福祉センター

【日時】 10月15日(金)

午前10時から午前11時まで

【講師】 脳若ステーション 認定トレーナー

【会場】 市総合福祉センター

## 脳トレクラブ“生き生き”(10月～令和4年3月)

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。直接会場へお越しください。

### 田浦地区コミュニティ集会所

※対象は児安校区在住の方です。

【日時】 毎月第1水曜日(※11月のみ第2水曜日)

各日午後1時30分から午後2時30分まで

### 横須老人憩いの家

【日時】 毎月第2木曜日

各日午後1時30分から午後3時まで

### ニュータウン自治会館

【日時】 毎月第1木曜日

各日午後1時から午後3時まで

### 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

各日午前10時から午前11時まで

### 市中央会館

【日時】 毎月第1金曜日

各日午前9時30分から午前10時30分まで

### 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

各日午前9時30分から午前11時まで

### 和田島公民館

【日時】 毎月第1金曜日(※10月のみ第2金曜日)

各日午後2時から午後3時まで

### 北小松島公民館

【日時】 毎月第3木曜日

各日午後1時30分から午後2時30分まで

### ショッピングプラザ・ルピア1階

※市外の方や18歳以上も対象です。

【日時】 毎月第2火曜日

各日午後1時30分から午後2時40分まで

### 市総合福祉センター

【日時】 毎月第4木曜日

各日午前9時30分から午前10時30分まで

### 立江公民館

※対象は立江・櫛淵地区在住の方です。

【日時】 毎月第2木曜日

各日午前10時から午前11時まで

### 【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