

介護予防講座のご案内

(令和4年4月～9月)

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。受講料無料・事前申込不要です。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防止のため、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。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。

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『音読』、『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

【日時】5月11日、6月1日、7月6日、8月3日、9月7日
[各日午後1時30分から2時30分まで]
※対象は児安小学校区在住の方です。

●ニュータウン自治会館

【日時】5月5日、6月2日、7月7日、8月4日、9月1日
[各日午後1時から3時まで]

●中央会館

【日時】5月6日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日
[各日午前9時30分から10時30分まで]

●和田島公民館

【日時】5月6日、6月3日、7月1日、8月休み、9月2日
[各日午後2時から3時まで]

●ショッピングプラザ・ルピア 1階

【日時】5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日 [各日午後1時30分から2時40分まで]
※対象者:18歳以上(小松島市在住以外の方も対象です)

●立江公民館

【日時】5月12日、6月9日、7月14日、8月10日、9月8日 [各日午前10時から11時まで]
※対象は立江・櫛淵地区在住の方

●横須老人憩いの家 松寿会

【日時】5月12日、6月9日、7月14日、8月休み、9月8日 [各日午後1時30分から3時まで]

●坂野公民館

【日時】5月17日、6月21日、7月19日、8月休み、9月20日 [各日午前10時から11時まで]
※室内シューズが必要です。

●高塚集会所

【日時】5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日 [各日午前9時30分から11時まで]
※初めて参加される方は、事前にご連絡ください。日時は変更する場合があります。

●北小松島公民館

【日時】5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日 [各日午後1時30分から2時30分まで]

●市総合福祉センター

【日時】5月26日、6月23日、7月28日、8月25日、9月22日 [各日午前9時30分から10時30分まで]

●養護老人ホーム松寿園

※新型コロナ感染拡大防止のため、現在休止中

介護予防健康教室

各講座の定員はそれぞれ**25名**です。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。

テーマ ZUMBA Gold®&ヨガ ②回目 ～ラテン音楽に合わせて少しゆったりと～

【講師】ZUMBAインストラクター 尾崎 ひとみ 先生
【日時】5月24日(火) 午後1時30分から3時まで
【会場】市総合福祉センター
【準備物】運動しやすい靴(土足)、ヨガマット(またはバスタオル等)

テーマ アタマとカラダのいきいき体操

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生
【日時】5月27日(金) 午後1時30分から3時まで
【会場】坂野公民館
【準備物】運動しやすい靴(室内靴)

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】5月20日(金) 午前10時から11時まで
【会場】市総合福祉センター

阿波踊り体操教室

【日時】5月11日(水) 午前10時から11時まで
【会場】市総合福祉センター

【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

