

ロバ隊長 いっぱいプロジェクト 「忘れてもわたしは私」 ～あなたの支えがあれば私らしくいられます～ 認知症サポーター養成講座

9月21日～10月20日は「徳島県認知症対策普及・啓発推進月間」です。

小松島市では、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を次の日程で開催します。講師は認知症キャラバンメイトです。

ぴーちくサロン

【日時】 9月22日(木) 午前10時から正午まで
【場所】 中田公会堂(中田町奥林28-5)
【内容】 認知症について正しい知識や接し方などの講座とロバ隊長 カード作り
【参加費】 200円 【申込】 不要

プラチナライフクラブ

【日時】 10月19日(水) 午前10時から11時30分まで
【場所】 市総合福祉センター 1階 訓練室(横須町11番7号)
【内容】 認知症について正しい知識や接し方などの講座
【参加費】 無料 【申込】 不要

シルバー人材センター

【日時】 10月6日(木) 午前10時から11時30分まで
【場所】 市シルバー人材センター会議室(南小松島町1番6号)
【対象者】 小松島市在住の60歳以上の方またはシルバー人材センター会員の方
【定員】 10名程度
【内容】 認知症について正しい知識や接し方などの講座とロバ隊長 カード作り
【申込】 地域包括支援センターまで電話またはお越しください
【申込期限】 9月30日(金) 【参加費】 無料



ロバ隊長

徳島とも暮らしの家ふくい

【日時】 10月20日(木) 午後2時から4時まで
【場所】 徳島とも暮らしの家ふくい(中田町千代が原23番地4)
【内容】 認知症について正しい知識や接し方などの講座とロバ隊長 カード作り
【定員】 10名程度
【申込】 地域包括支援センターまで電話またはお越しください
【申込期限】 10月13日(木) 【参加費】 無料

介護予防講座のご案内

定員各25名 受講料無料

※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。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。

阿波踊り体操教室 事前申込不要

【日時】 9月14日(水) 午前10時から11時まで
※参加ご希望の方は直接、会場へお越しください。

脳若トレーニング 事前申込不要

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】 9月16日(金) 午前10時から11時まで

※iPadの台数に限りがあるため、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。



小松島市内在住の65歳以上の方が対象

会場 市総合福祉センター

事前申込要

参加者募集

「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。家庭でも継続可能な運動方法を習得し、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14日(水)までに地域包括支援センターまでお電話またはご来所にてお申し込みください。

小松島病院理学療法士や当センター保健師による健康講話や体力測定を行います。日時等についてはお問い合わせください。

【開催日】 10月17日・24日・31日 11月7日・14日・21日(毎週月曜日)

【対象者】①65歳以上の小松島市民

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

※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(小松島市横須町11-7 市総合福祉センター内)

☎33・4040/FAX33・4042