

介護予防講座のご案内

介護予防健康教室

要申込 定員30名

テーマ 健康づくりガーデニング

～春まで楽しめる寄せ植え～

【講師】ガーデニングプランナー 米田 博 先生

【日時】12月5日(月) 午後1時30分から3時まで

※10月20日(木)までに下記へお電話にてお申し込みのうえ、

材料費1,000円(税込)を当日ご持参ください。

寄せ植えは各自でお持ち帰りいただきます。

【会場】市総合福祉センター

阿波踊り体操教室

申込不要 定員25名

【日時】10月12日(水) 午前10時から11時まで

【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5年3月)

申込不要

読み書き計算、間違い探し、体操をしてアタマとカラダを動かしませんか？

●田浦地区コミュニティ集会所

※児安校区在住の方が対象です。

【日時】毎月第1水曜日

午後1時30分から2時30分まで

●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3時まで

●中央会館

【日時】毎月第1金曜日

午前9時30分から10時30分まで

●和田島公民館

【日時】毎月第1金曜日(※10月のみ第2金曜日)

午後2時から3時まで

●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

午後1時30分から2時40分まで

●立江公民館

※立江・檜洲地区在住の方が対象です。

【日時】毎月第2木曜日

午前10時から11時まで

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。受講料無料です。

*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。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。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。

脳若トレーニング

申込不要 定員25名

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】10月21日(金) 午前10時から11時まで

(受付時間：午前9時30分～)

【会場】市総合福祉センター

※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。

●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3時まで

●赤石団地町内会集会所 ※月に2回開催

【日時】毎月第2・4土曜日 午前10時から11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 ※3月第4火曜

午前10時から11時まで

●高塚集会所

※初めて参加される方は事前連絡が必要です。

【日時】毎月第3木曜日

午前9時30分から11時まで

●北小松島公民館

【日時】毎月第3木曜日

午後1時30分から2時30分まで

●市総合福祉センター ※2月第3木曜、3月第5木曜

【日時】毎月第4木曜日

午前9時30分から10時30分まで

●養護老人ホーム松寿園

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、現在休止中

こまつしま市社協 介護予防サポーター養成講座 受講者募集

介護予防サポーターとは市内各地域で行われている介護予防活動を支援するボランティア活動です。

介護予防知識を学び、介護予防サポーターとして活動してみませんか。受講料無料です。受講希望される方は10月21日(金)までに下記までお申し込みください。

【対象者】①高齢者の健康づくりや介護予防に関心があり、講座受講後『介護予防サポーター』としてお手伝いいただける方。②小松島市内の成年男女(年齢不問)

【開催日】11月2日・10日・17日 12月1日・8日・15日

【時間】午前9時30分から正午まで

【会場】市総合福祉センター 2階

【定員】15名(定員を超えた場合は抽選となります)

主な講義内容

・高齢者に必要な介護予防知識(老化・転倒予防)
・高齢者の体のしくみ・栄養と口腔ケアの話・介護予防と地域作りなど

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により養成講座の開催日を変更、中止する場合があります。

【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 / FAX 33・4042