

# 人権健康講座のご案内

～フレイル防止の健康サイクルを学ぼう～

テーマ 「筋肉についての座学」と「運動」で

定員30名

フレイル予防

要申込：直接来館、または電話・FAX

会場 市中央会館 3階大ホール

講師 東根 孝次 さん(理学療法士、とくしま健康  
寿命マスター、中央会館「健康教室」講師)

日時 9月19日(火) 午後1時30分から3時まで

申・問 市中央会館(松島町5番6号)

☎&FAX 32・2030



# 介護予防講座のご案内

脳と体の健康教室 定員25名

テーマ 皮膚トラブル予防について

講師 坂上 真央 先生

徳島赤十字病院 皮膚・排泄ケア認定看護師

日時 9月8日(金) 午後1時30分から3時まで

テーマ いきいきからだ元気!!

講師 長谷部 裕之 先生 健康運動指導士

日時 10月5日(木) 午後1時30分から3時まで

準備物 動きやすい運動靴(土足)

阿波踊り体操教室 定員25名

日時 9月13日(水) 午前10時から11時まで

市内在住の65歳以上の方が対象です。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防止対策にご協力ください。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。

会場 市総合福祉センター 受講料無料・申込不要

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22日(金) 午前10時から11時まで

\*定員を超過した場合でもご参加いただけますが、iPadの台数に限りがあるため、1人1台の割り当てができない場合があります。



脳トレクラブ“生き生き”(10月～令和6年3月) 参加費無料・申込不要

『読み書き計算』『間違いさがし』『体操』などで、一緒に楽しく脳トレしませんか?

●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 第1水曜日 ※1月第2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 第1木曜日 午後1時から3時まで

●市中央会館

日時 第1金曜日 ※11月第2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 第1金曜日 ※10、11月第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 第2火曜日  
午後1時30分から2時40分まで

●ふれあいセンター立江

※9月から会場が変更しています。

※立江・櫛淵地区在住の方が対象です。

日時 第2木曜日 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 第3火曜日 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 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 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

※横須老人憩いの家で開催していた「横須スマイルクラブ」と7月から合同開催しています。

日時 第4木曜日 ※11月第5木曜、12月第3木曜  
午前9時30分から10時30分まで

●赤石団地町内会集会所

日時 月4回水曜日 午前10時から正午まで  
(百歳体操終了後開催)

●目佐厚生福祉解放センター

日時 月2回 ※不定期開催。

※日時は☎37・0358までお問い合わせください。

●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、休止継続中です。

☎ 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



申・問  
|| 申込・お問い合わせ先  
問  
|| お問い合わせ先

