

# 介護予防講座のご案内

市内在住の65歳以上の方が対象です。

## 阿波踊り体操教室 定員25名

■日時 10月11日(水) 午前10時から11時まで

## 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 10月20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。

## 脳と体の健康教室 定員30名

■テーマ 多肉植物を楽しもう 申込期間10/6(金)~10/13(金)

■講師 A.N.S ガーデニングショップ

工藤 純子 先生

■日時 11月2日(木) 午後1時30分から3時まで

※事前申し込みと材料費(税込み1,000円)が必要です。

## 市内巡回型認知症カフェ(ちっかふえ)ガーデニング教室「忘れても大丈夫!!」~思いやりにあふれた街~

認知症を理解して地域で支え合い、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、ガーデニング教室を開催します。認知症に関心のある方が対象です。

■講師 寄せ植えの店 花小屋はなはうす 長野 美枝 先生



### ●ぴーちくサロン

■日時 10月26日(木) 午前10時から11時30分まで

■会場 中田公会堂(中田町字奥林28-5)

■定員 20名程度 申込締切 10月20日(金)

### ●シルバー人材センター

■日時 10月31日(火) 午後1時30分から3時まで

■会場 シルバー人材センター(南小松島町1番16号 勤労青少年ホーム1階)

■定員 15名程度 申込締切 10月24日(火)

### ●ケアハウス健祥会アムス

■日時 11月15日(水) 午後2時から3時30分まで

■会場 ケアハウス健祥会アムス 2階地域交流多目的ホール(日開野町字宗人屋敷71-4)

■定員 20名程度 申込締切 11月8日(水)

※事前申し込みと材料費(税込み1,000円)が必要です。(各参加会場にて当日払いです)

参加希望の方は、各希望参加会場の申し込み締め切りまでに地域包括支援センターへお電話またはご来所にてお申し込みください。

## 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高齢者の元気作りをお手伝いするボランティア活動です。高齢者の健康づくりや認知症予防の教室、高齢者サロン等で活躍頂いております。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。受講希望される方は10月20日までに地域包括支援センターまでお申し込みください。

■対象者 高齢者の健康づくりや介護予防に関心がある、小松島市内の成年男女(年齢不問)

■開催日 11月1・15・22・29日・12月6・20日 ■時間 午前9時30分から正午

■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



申込・問 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

《今月は、固定資産税・後期高齢者医療保険料3期分、国民健康保険税・介護保険料4期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、确实・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2023年(令和5年)10月5日  
広報こまつしま

