

介護予防講座のご案内

阿波踊り体操教室 定員25名

■日時 5月8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 5月17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きます。

血管若返りアンチエイジングセミナー(前期)全7回

要申込



家庭で実践できる血管を健康に維持するための抗加齢に重点を置いた栄養の知識や運動方法を学び、血管の老化を遅らせてみませんか?

参加希望の方は、5月15日(水)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。

■日時 5月20・27日/6月3・10・17・24日/7月1日(5月20日以降、毎月曜日)
午後1時30分~2時45分(午後1時10分受付開始)

会場 総合福祉センター 受講料無料・申込不要

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。各種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きます。

脳と体の健康教室 定員25名

テーマ はじめての太極拳 ~初心者向け~

■講師 陳氏太極拳協会指導員 喜多忍 先生

■日時 5月22日(水) 午後1時30分から3時まで

■準備物 運動しやすい服装と靴(土足)

■講師 管理栄養士・理学療法士・フィットネスインストラクター・フィットネスアドバイザー

■対象者 65歳以上の小松島市民で、階段の昇降が不自由なくでき、医師からの運動制限と介護保険の認定を受けていない方。全7回参加可能な方。

■募集人数 30名

■準備物 6月10・17・24日、7月1日はヨガマットをご準備ください。

みんなで楽しむ!心身リフレッシュ・健口教室 要申込

■講師 資生堂ジャパン(株)、地域包括支援センター 歯科衛生士

プロの美容部員からスキンケアやハンドマッサージ、頭皮ケアなどの基本的な肌ケアの方法を学んでみませんか?口腔ケアの講座もあります。ご準備いただくものは特にありません。受講料は無料です。

参加希望の方は、5月22日(水)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。

■日時および会場 6月13日(木)午後2時30分~4時(午後2時10分受付開始):芝田公民館

6月14日(金)午前10時~11時30分(午前9時40分受付開始):小松島公民館

6月14日(金)午後2時~3時30分(午後1時40分受付開始):ふれあいセンター立江

■募集人数 各会場30名ずつ

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/FAX33・4042

脳トレアプリの参加者を募集しています

市では昨年度から継続している、脳トレアプリを活用した、ゲーム感覚で楽しく「脳の活性化」・「認知症予防」活動に取り組んでいただける参加者を募集しています。

■対象者 65歳以上の市民で、お持ちのスマートフォンやタブレットにアプリをダウンロードできる方

■参加費 無料

問 市介護福祉課給付・認定・地域支援担当(市役所1階⑦番) ☎32・3507/FAX35・0272