

介護予防講座のご案内

会場

総合福祉センター

定員25名

市内在住の65歳以上の方が対象です。参加ご希望の方は各申込期限までに、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。申し込み不要の講座の場合は、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場合があります。

阿波踊り体操教室

受講料無料・申込不要

■日時 6月12日(水) 午前10時から11時まで

音楽介護予防教室

受講料無料・要申込

音楽を聴く、歌を歌う、楽器を演奏するなどの音楽療法を用いたレクリエーション活動を通して音楽に親しみながら仲間と一緒に体も動かしてみませんか?ご準備いただくものは特にありません。

※体調不良などを除き、全10回を通してご参加ください。

■講師 介護予防音楽療育指導士

■申込期限 6月18日(火) (先着受付順)

■日時 7月4日・18日/8月2日・29日/9月13日/10月4日/11月7日・21日/12月5日・19日

脳若トレーニング

受講料無料・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 6月21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場合があります。

脳と体の健康教室

テーマ

受講料無料・申込不要

慢性腎臓病について ~腎機能が気になる方へ自分の残存機能を知って対策~

■講師 徳島大学病院 副栄養部長

管理栄養士 鈴木 佳子 先生

■日時 6月20日(木) 午後1時30分から3時まで

テーマ

要受講料・要申込

定員30名

健康づくりガーデニング ~室内で楽しめるおしゃれな観葉植物を作ろう~

■講師 園芸研究家 生田 誠治 先生

■日時 7月12日(金) 午後1時30分から3時まで

※参加希望の方は6月21日(金)までにお申し込みください。

※材料費(税込み2,000円)が必要です。当日お支払いください。

お申し込み、お問い合わせはこちらまで

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



市内巡回型認知症カフェ(ちっかふえ)

会場

坂野公民館

(坂野町平田24-2)

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すことを目的にちっかふえを開催します。認知症に関心のある市内在住の方が対象です。年齢制限はありません。

認知症サポート医による講義と質疑応答、交流会があります。

■テーマ 認知症について話し合おう

受講料無料・要申込

定員30名

■講師 医療法人 敬和会 ふじの小児科クリニック 院長 認知症サポート医 藤野 佳世 先生

■日時 6月19日(水) 午後1時30分~3時 ■申込期限 6月12日(水)

地域安全のまど

オンラインカジノを利用した賭博は犯罪です!

オンラインカジノは、海外の事業者が合法的に運営しているものであれば、日本国内で、個人的にこれを利用しても犯罪にならないと考えていませんか?

海外で合法的に運営されているオンラインカジノであっても、日本国内から接続して賭博を行うことは犯罪です。

※賭博罪 賭博をした者は、50万円以下の罰金または科料
常習賭博罪 常習として賭博をした者は、3年以下の懲役



絶対にやめましょう



小松島警察署
☎32・0110

協力・資料提供
小松島警察署