

中央会館・人権健康講座のご案内

ウォーキングで海馬が増えた! ~ウォーキングの理論と実践~

演題 データから学ぶ「ウォーキングの効果」~心身ともに健康に~

定員 40名

日時 9月17日(火) 午後1時30分から3時まで

■ **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)

■ **場所** 中央会館 3階大ホール ■ **申込方法** 直接来館、または、電話・FAX

■ **申込・問** 市中央会館 〒773-0003 松島町5番6号 ☎ & FAX 32・2030

介護予防講座のご案内

会場 総合福祉センター

受講料無料

市内在住の65歳以上の方が対象です。申込不要の講座へのご参加は、直接会場にお越しください。
※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く場合があります。

脳と体の健康教室 定員25名

申込不要

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 / FAX 33・4042



テーマ 認知症の予防と家族のための
心理支援

■ **講師** 徳島赤十字病院 公認心理師 藤河 周作 先生

■ **日時** 9月18日(水) 午後1時30分から3時まで

阿波踊り体操教室 定員25名

申込不要

■ **日時** 9月11日(水) 午前10時から11時まで

血管若返りアンチエイジングセミナー (後期) 全7回

定員30名

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、9月19日(木)までに地域包括支援センターへ電話または来所にてお申し込みください。

■ **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

■ **日時** 9月30日・10月7・21・28日・11月11・18・25日(月曜日)午後1時30分~2時45分(午後1時10分受付開始)

■ **対象者**

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。令和6年度前期の同セミナーに参加していない方を優先とさせていただきます。定員を超えた場合、前期参加された方は抽選とさせていただきます。

■ **募集人数** 30名

■ **準備物** ヨガマット(10月21日以降のすべての日)

小松島市の木質素材応援コーナー

木づかいコラム 木造建築は劣化に弱い?



パリ五輪も終わり様々な評価がなされていることと思います。東京五輪では国立競技場が多くの木材を利用して様々な評価を受け、木材は風雨や日光、菌等の影響を受けて劣化するので心配という批判もありました。国立競技場では劣化を抑える処理が施されましたが、劣化したとしても多くの場合表面だけで、少し削ると中は新品同様の状態を維持しています。また、破損等があった場合も部分的な交換が容易な構造になっているので、建物全体としては長期間使用できるようになっています。古い神社仏閣であれば表面の劣化した木材も良い風合いとして受け入れられているので、「木材の表面劣化は問題無い、必要な場合は部分的に交換して長く使うのが木材」という認識が広まってくれば良いと思います。

あなたの声をお聴きします
—行政相談月間—



阿波おどりキーン

9月1日(日)から10月31日(木)までは「行政相談月間」です。行政相談月間は、行政相談制度を広く国民の皆さんにお知らせしてお気軽に利用していただくために、総務省が、全国一斉に実施しているものです。

本市では、毎月25日に行政相談委員による行政相談所を開設しています(「定期的に開かれている主な無料相談」欄にてご案内しています。)。役所の仕事について、「苦情がある」、「困っている」、「こうしてほしい」、「説明や対応に納得がいかない」、「どこに相談してよいか分からない」、「制度や仕組みが分からない」など、お困りの場合はお気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

問
||
お
問
い
合
わ
せ
先



2024年(令和6年)9月5日
広報こまつま

小松島市役所 代表 ☎ 32・2111 〒773-8501 徳島県小松島市横須町1番1号
電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「0885」です。