介護予防講座のご案内　会場 市総合福祉センター

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く場合があります。

脳と体の健康教室

テーマ 笑いヨガで心も体も元気に ～笑って免疫力アップ～

定員25名　受講料無料・申込不要

■講師 笑いヨガ認定ティーチャー
あわラフタークラブ 岩野　沙織 先生
■日時 10月30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

受講料無料・申込不要

■日時 10月9日(水) 午前10時から11時まで

テーマ 健康づくりガーデニング ～年末年始を飾る寄せ植え～

定員30名　要受講料・要申込

■講師 ガーデニングプランナー　米田　博 先生
■日時 12月2日(月) 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2,000円)が必要です。(当日払いです)参加希望の方は、10月24日(木)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。

脳トレクラブ“活き生き”（10月～令和7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？

●**10月2日 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　午後1時30分から2時30分まで

●**10月3日 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

●**10月4日 中央会館**
■日時 第1金曜日 ※11月、1月は第2金曜
午前9時30分から10時30分まで

●**10月9日 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)

●**10月10日 立江公民館**
※立江・櫛渕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

●**10月11日 和田島公民館**
■日時 第1金曜日 ※10月、1月は第2金曜
午後2時から3時まで

●**10月11日 コミュニティー交流センターみさき**
■日時 第2金曜日　午後2時から3時まで
※10月は午前9時から10時に開催

●**10月15日 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

●**10月17日 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

●**10月17日 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

●**10月18日**
総合福祉センター(脳若トレーニング) 定員25名
※iPadを使用した脳トレーニングです。
■日時 第3金曜日 午前10時から11時まで
(定員超過の場合は、人数制限をさせていただく場合があります)

●**10月22日 芝田公民館**
■日時 第4火曜日 午後1時30分から2時30分まで

●**10月24日 総合福祉センター** ※12月は第3木曜
■日時 第4木曜日 午前9時30分から10時30分まで

●**目佐厚生福祉解放センター**
■日時 月2回　※不定期開催。午後1時から2時まで
※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**
※休止継続中です。

こまつしま市社協 介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーター養成講座とは地域の介護予防活動や介護予防事業にボランティアとして活動したい方などを対象に、介護予防に関する知識や技術を身につけていただく講座です。修了者には介護予防サポーター証をお渡しします。受講希望される方は10月31日(木)までに地域包括支援センターまでお申し込み下さい。

■対象者 小松島市在住で介護予防やボランティア活動に興味がある方
■開催日時 11月13日、12月11日(午後1時30分から3時30分まで)
11月20・27日、12月4・18日(午前10時から正午)
■会場 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)
■内容 高齢者の体のしくみ、運動・栄養口腔ケア、レクリエーション、認知症の基礎知識と接し方

受講者募集

申・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

問＝お問い合わせ先

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。