

地域包括支援センターからのお知らせ

受講料無料

介護予防講座のご案内

※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。

阿波踊り体操教室

■日時 9月10日(水) 午前10時~11時

脳と体の健康教室

※準備物:ヨガマット(バスタオル可)、スポーツタオル(長めのタオル)、動きやすい靴(土足)、5本指の靴下

タオルを使って柔軟性を高めよう! &全身すっきりヨガ2回目

■講師 介護予防運動指導員 日根 香 先生

■日時 9月18日(木) 午後1時30分~3時

背骨コンディショニング 先着30名

■講師 フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

■日時 10月10日(金) 午後1時30~3時

9月10日(水)~10月3日(金)まで申込受付

脳若トレーニング (iPadを使用します) 定員25名

■日時 9月19日(金) 午前10時~11時

■講師 脳若ステーション 認定トレーナー

※タブレットの台数に限りがあるため、人数制限をする場合があります。

会場:総合福祉センター

対象:市内在住の65歳以上の方

高齢者フレイル予防講座 9月30日(火)まで申込受付

表情筋や舌筋のトレーニング指導を受けてみませんか? 口腔ケアの指導もあります。

ご準備いただくものは特にありません。

■講師 資生堂ジャパン(株) 美容部員・
地域包括支援センター 歯科衛生士



日時および会場

募集人数
各会場30名ずつ

■日時 ●田浦地区コミュニティ集会所 10月28日(火)
午後2時~3時30分(受付午後1時40分~)

●坂野公民館 10月29日(水)
午前9時30分~11時(受付午前9時10分~)

●コミュニティセンター新開会館 10月29日(水)
午後2時~3時30分(受付午後1時40分~)

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

令和7年 秋の全国交通安全運動が実施されます!

秋の全国交通安全運動9月21日(日)~30日(火)



地域安全のほど

運動重点

- ① 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ② ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

※交通事故死ゼロを目指す日9月30日(火)

市内では、交通安全運動期間中、次の場所で啓発活動を実施します。

9月22日 午前7時~ 場所: JR南小松島駅
 9月25日 午後1時30分~ 場所: 小松島警察署前
 9月26日 午前7時30分~ 場所: 児安小学校前
 9月30日 午前10時~ 場所: あいさい広場
 ※荒天時は、中止・変更となる場合があります。

SNS等による徳島県警察からの情報発信

徳島県警察では、「安全安心を誇れる徳島県の実現」を目指し、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)等を利用した情報発信を行っています。ぜひご登録ください。

Facebook
<https://www.facebook.com/tokushimapolice>



X (旧Twitter)
<https://x.com/uzushikun/>



Instagram
https://www.instagram.com/tokushima_police/



YouTube
<https://www.youtube.com/@user-om6tf3pj3h/videos>



【啓発活動について】

問 市市民環境課 公共交通・生活支援担当
(市役所1階②番窓口)
☎32・2132 / FAX33・2234
✉ shiminseikatsu@city.komatsushima.i-tokushima.jp

横断歩行者優先



《今月は、市県民税・後期高齢者医療保険料2期分、国民健康保険税・介護保険料3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、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2025年(令和7年)9月5日
広報こまつしま

