

介護予防講座のご案内

阿波踊り体操教室

10月8日(水) 午前10時から11時

脳と体の健康教室

健康づくりガーデニング
～春まで楽しめる寄せ植え～

11月20日(木) 午後1時30分～3時

※10月10日(金)～24日(金)まで申込受付

■講師 ガーデニングプランナー 米田 博 先生

※当日、材料費2,000円(税込)が必要です。



脳若トレーニング(タブレットを使用します) 定員25名

■日時 10月17日(金) 午前10時～11時

受講料無料・
申込不要

■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

もの忘れ相談

10月21日(火)のもの忘れ相談はお休みとなります。

次回:11月18日(火)

介護予防サポーター養成講座 受講者募集

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。受講ご希望の方は10月20日までに地域包括支援センターまでお申し込み下さい。

開催日時 11月5日・19日 13時30分～、
11月13日・26日 10時～

定員15名程度

■会場 総合福祉センター 2階

■内容 高齢者の体の仕組み、介護予防、認知症の基礎知識と接し方等

こまつしま市協

脳トレクラブ“生き生き” (10月～令和8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6日 新開公民館

※百歳体操終了後

第1月曜日 午前11時から正午まで

●11月5日 田浦地区コミュニティ集会所

※児安校区在住の方

第1水曜日 午後1時30分から2時30分まで

●11月5日 ケントパレス管理入室

※ケントパレス入居者

第1水曜日 午後1時30分から2時30分まで

●11月6日 ニュータウン自治会館

第1木曜日 午後1時から3時まで

●11月7日 中央会館

※1月第2金曜日に振替

第1金曜日 午前9時30分から10時30分まで

●10月10日 和田島公民館

第1金曜日 ※10・1月:第2金曜日に振替

午後2時から3時まで

●10月9日 立江公民館 ※立江町、櫛淵町在住の方

第2木曜日 午前10時から11時まで

●10月15日 コミュニティー交流センターみさき

第1・3水曜日 午後2時から3時まで

●10月21日 坂野公民館

第3火曜日 午前10時から11時まで



●10月16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。

第3木曜日 午前9時30分から11時まで

●10月16日 北小松島公民館

第3木曜日 午後1時30分から2時30分まで

●10月17日 総合福祉センター(脳若)

※タブレット型コンピューターを使用します。

第3金曜日 午前10時から11時まで

●10月28日 芝田公民館

第4火曜日 午後1時30分から2時30分まで

●10月23日 総合福祉センター

第4木曜日 午前9時30分から10時30分まで

●10月8日 赤石団地町内会集会所

※百歳体操終了後

毎週水曜日 午前10時から正午まで

●不定期 目佐厚生福祉解放センター

月に2回 ※日程は☎37・0358まで

●10月14日 厚生福祉解放センター

第2火曜日 午前10時から11時まで

●10月27日 小松島公民館

第4月曜日 午後2時から3時まで

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

■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 10月22日(水) 午後1時30分～3時 ※参加希望の方は、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。

受講料無料・要申込

定員30名



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 / FAX 33・4042

《今月は、固定資産税・後期高齢者医療保険料3期分、国民健康保険税・介護保険料4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)10月5日
広報こまつしま

