

徳島大学 人と地域共創センター地域課題解決プロジェクト事業 「とくしま健康寿命からだカレッジ」出前講座 小松島市共催

メタボリックシンドロームや生活習慣病等を予防、改善して元気に長生きできる体づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

参加無料・要予約

■日時・内容

①令和8年1月8日(木)

受付:午前9時30分から10時まで 終了時間:午後0時
(講義)健康寿命を〇年延ばそう
(運動)良い姿勢・歩き方を作る、健康寿命を延ばす6つの運動

②令和8年2月5日(木)

受付:午前9時30分から10時まで 終了時間:午後0時
(講義)生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防・改善
(運動)健康寿命基礎運動、メタボ解消運動

※全2回シリーズ。内容は講義(30分)と運動(90分)の組み合わせです。

※1回のみのお申し込みはできません。

■場所 保健センター

■対象 医師からの運動制限がなく、歩行や立ち座り、運動に支障のない市民

■定員 20人(先着順)

■申込み開始日 11月11日(火)~

※参加希望者は保健センターまでお申し込みください。

■講師 田中 俊夫 先生

(徳島大学 人と地域共創センター教授)
健康寿命マスター(からだカレッジ専門課程修了者)

■準備物 運動できる服装、飲料水、汗ふきタオル、ヨガマットまたは大きめで厚めのバスタオル



申込・問 市保健センター ☎32・3551/FAX32・4145 ✉hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

見守りシール事業にご協力をお願いします

本市では、認知症等により行方不明になる恐れのある高齢者等を対象に、2次元コードが印字された見守りシールをお配りしています。

このシールをご本人様の持ち物等に貼り付けていただくことで、行方がわからなくなった際に発見者がスマートフォンなどで2次元コードを読み取ると、事前に登録した緊急時連絡先のご家族に発見の連絡が届き、発見者と専用伝言板でやり取りを行うことで、早期に家族の元へ帰ることができるよう支援するものです。

もし、困ったり、迷った様子の方の衣服等に2次元コードつきのシール(下記見本参照)がつけられていた場合には、コードを読み取ったうえで、ご家族と連絡を取っていただくようご協力をお願いします。

2次元コードを読み取れない場合でも、介護福祉課へご連絡いただけますと、ご家族と連絡を取ることができます。

地域全体での見守り活動にご協力をお願いします。

★見守りシールのご利用を希望される方は介護福祉課までお申し込みください。



見守りシール見本



問 市介護福祉課(市役所1階◎番窓口) ☎32・3507/FAX35・0272
✉kaigofukushi@city.komatsushima.i-tokushima.jp

《今月は、市県民税3期分、後期高齢者医療保険料4期分、国民健康保険税・介護保険料5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)11月5日
広報こまつしま

