

地域包括支援センターからのお知らせ

介護予防講座のご案内

市内在住の65歳以上の方が対象です。

※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。

脳と体の健康教室 申込不要

テーマ 安全で効果的に行うための「ウォーキング講座」

■講師 理学療法士・とくしま健康寿命マスター
東根 孝次 先生

■日時 4月14日(火) 午後1時30分～3時

■会場 総合福祉センター 2階 大会議室

阿波踊り体操教室 申込不要

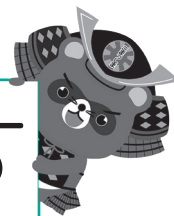
■日時 4月8日(水) 午前10時～11時

■会場 総合福祉センター 1階 訓練室

受講料無料

会場 総合福祉センター

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



脳トレクラブ“生き生き” (令和8年4月～9月)

各地域で脳トレを開催しています。内容は『読み書き計算』『間違いさがし』『体操』などです。申込不要、参加費無料です。直接、会場へお越しください。なお、天候や会場都合等の理由により、日程変更または中止することがありますのでご承知ください。日にちは広報発行日以降、直近の開催日を掲載しています。

●田浦地区コミュニティ集会所 (5月13日～)

※対象は児安校区在住の方

■日時 第1水曜日 (5月は第2金曜日)
午後1時30分～2時30分

●ケントパレス徳島南管理人室 (5月13日～)

※対象はケントパレス徳島南入居者

■日時 第1水曜日 (5月は第2金曜日)
午後1時30分～2時30分

●ニュータウン自治会館 (5月7日～)

■日時 第1木曜日 午後1時～3時

●中央会館 (5月8日～)

■日時 第1金曜日 (5月は第2金曜日)
午前9時30分～10時30分

●和田島公民館 (5月1日～)

■日時 第1金曜日 午後2時～3時

●立江公民館 (4月9日～)

※対象は立江・櫛淵地区在住の方

■日時 第2・4木曜日 (8月は第1木曜日)
午前10時～11時

●コミュニティー交流センターみさき (4月15日～)

■日時 第1・3月曜日 午後2時～3時

●坂野公民館 (4月21日～)

■日時 第3火曜日 午前10時～11時

●高塚集会所 (4月16日～)

※初めて参加される方は事前にご連絡ください。

■日時 第3木曜日 午前9時30分～11時

●北小松島公民館 (4月16日～)

■日時 第3木曜日 午後1時30分～2時30分

●芝田公民館 (4月28日～)

■日時 第4火曜日 (9月は第5火曜日)
午後1時30分～2時30分

●総合福祉センター

■日時 第4木曜日 午前9時30分～10時30分 (4月23日～)

脳若 第3金曜日 午前10時～11時 (4月17日～)

※タブレットを使用します

●赤石団地町内会集会所 (4月15日～)

■日時 月4回水曜日 午前10時～正午
(百歳体操終了後開催)

●目佐厚生福祉解放センター

■日時 月2回 (不定期) 午後1時～2時

※日程は☎37・0358 (目佐厚生福祉解放センター) までお問い合わせください。

●コミュニティーセンター新開 (4月6日～)

■日時 第1月曜日 (5月は第2月曜日)
午前11時～正午
(百歳体操終了後開催)

●厚生福祉解放センター

■日時 第2火曜日 (8月は第1火曜日)
午前10時～11時

●大林第2集会所 (4月20日～)

■日時 第3月曜日 午前10時30分～11時30分

●小松島公民館 (4月27日～)

■日時 第4月曜日 午後2時～3時



市税は忘れずに納期限内に納めましょう。納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2026年(令和8年)4月5日
広報こまつしま

