

～今日から始める介護予防～

## 介護予防講座のご案内 (4月～9月)

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です!



### 介護予防健康教室

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

【会場】市総合福祉センター(13:30～15:00)

4月11日(金) 骨折・転倒予防

講師:小松島病院理学療法士  
若松正人先生

4月22日(火) 園芸療法

「花づくり・土いじりを楽しもう」

講師:シルバー大学校  
ガーデニング講師 米田博先生

5月14日(水) 膝痛予防

5月30日(金) 笑いヨガ

6月9日(月) 「羽衣体操で貯筋運動を」(1回目)

6月23日(月) 音楽療法「歌って聴いてリズム体操」

7月11日(金) タオル体操・棒体操

7月24日(木) 高齢者に多い眼科疾患と治療法

8月7日(木) 認知症予防

8月25日(月) 快眠・快便

9月8日(月) 「羽衣体操で貯筋運動を」(2回目)

9月26日(金) 笑いヨガ

### 「元気アップ教室」 前期(5月～7月)参加者募集

ステップ運動や筋トレなどを合わせた教室です。  
ご希望の方は、4月18日(金)までに市社会福祉協議会地域包括支援センターへ電話にてお申し込みください。

【日程】5月15・22・29日、

6月5・12・19・26日、7月3日

【時間】13:30～14:30(13:00受付開始)

【講師】小松島病院理学療法士

【会場】市総合福祉センター(2階大会議室)

【対象者】

階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限をうけていない方

【募集人数】30人 ※定員を超えた場合は、抽選。

### 「脳の楽習教室」参加者募集

音読や簡単な計算で元気な頭脳を目指します。  
東北大学の川島隆太教授監修のテキストを使用。  
ご希望の方は、4月30日(水)までに市社会福祉協議会地域包括支援センターへお申し込みください。

【日程】6月4日～11月26日の毎週水曜午前中

【会場】市総合福祉センター(2階会議室)

【対象者】

過去に同教室を受講されておらず、介護認定を受けていない方

【募集人数】20人 ※定員を超えた場合は、抽選。

【費用】テキスト代として千円/月が必要

※教室説明会(5月21日(水)10:00～)を予定しています。

### 阿波踊り体操教室

市内2か所の会場で阿波踊り体操を行います。  
申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

#### ◆市総合福祉センター

(毎月第2水曜日 10:30～11:30)

4月9日、5月14日、6月11日、

7月9日、8月休み、9月10日

#### ◆坂野公民館

(毎月第3火曜日 10:00～11:00)

4月15日、5月20日、6月17日、

7月15日、8月休み、9月16日

※坂野公民館に参加される方は、室内シューズが必要。

お申し込み・お問い合わせは、市社会福祉協議会  
地域包括支援センター(市総合福祉センター内 TEL33・4040/FAX33・4042)まで。