

# 介護予防講座のご案内 (10月～平成28年3月)

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。

※暴風雨などにより教室を中止する場合があります。



【お問い合わせ先】

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、総合福祉センター内)

☎33・4040 / FAX 33・4042

## 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**

【日時】10月16日(金) 午後1時30分～3時

【テーマ】羽衣体操で貯筋を！

～タオル・ボールを使って楽しく～

【講師】健康運動指導士 武市 美津子 先生

【今後の予定】11月13日(金)、12月9日(水)、12月18日(金)、1月14日(木)、1月29日(金)、2月8日(月)、2月19日(金)、3月11日(金)、3月25日(金)の午後1時30分～3時

※テーマと講師は各回異なり、各月の広報こまつしまでお知らせします。

**会場：芝田多目的研修センター**

【日時】10月20日(火) 午後1時30分～3時

【テーマ】

体を動かして腰痛・膝痛・認知症予防

【講師】

小松島病院 理学療法士 細川 貴史 先生

**会場：坂野公民館** ※室内シューズが必要です。

【日時】11月20日(金) 午後1時30分～3時

## 65歳からの男性の栄養教室 参加者募集

正しい食生活を身につけ、身体機能維持などの介護予防を図る事を目的とした教室です。調理初心者大歓迎、簡単一品料理から始め、煮炊きにも挑戦します。ご希望の方は、市社会福祉協議会地域包括支援センターへ電話(☎33・4040)にてお申し込みください。

【申込締切日】10月15日(木)まで

【日時】10月23日(金)、11月6日(金)、11月27日(金)の計3回、各回とも午前9時30分～正午

【会場】市総合福祉センター2階調理室

【対象者】市内在住の65歳以上の男性

【募集人数】16名(定員に達し次第、募集終了します)

【食材費】1回 300円

【持ち物】筆記用具、エプロン、三角巾

## 阿波踊り体操教室

市内2か所の会場で行っています。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**

【日時】毎月第2水曜日の午前10時～11時

10月14日、11月11日、12月9日、1月13日、2月10日、3月9日

**会場：坂野公民館** ※室内シューズが必要です。

【日時】毎月第3火曜日の午前10時～11時

10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月15日

## 脳トレクラブ活き生き

脳を活性化するための簡単な「読み書き」、「音読」、「計算」、「体操」などを身近な地域で行っています。認知症予防に、今から楽しく脳トレを始めませんか。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

**会場：北小松島公民館**

【日時】第3木曜日の午後1時30分～2時30分

10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月17日

**会場：田浦地区コミュニティセンター集会所**

【日時】第1水曜日の午後1時30分～2時30分

10月7日、11月4日、12月2日、1月6日、2月3日、3月2日 ※対象は児安校区在住の方です。

**会場：市総合福祉センター**

【日時】第4木曜日の午前9時30分～10時30分

10月22日、11月26日、12月24日、1月28日、2月25日、3月24日

**会場：和田島公民館**

【日時】第1金曜日の午後2時～3時

10月9日(第2金曜)、11月6日、12月4日、1月8日(第2金曜)、2月5日、3月4日

※対象は和田島町・間新田町・和田津開町在住の方です。