

平成20年度 秋の中央市民講座 受講生募集

講座名	講師	曜	開講日	時間	定員	備考
基礎から学ぶ 資産運用講座	野村証券(株) 高野博光 ・ 齊川幹也	木	10月 2,9,16日 23,30日 11月6日	14:00 15:30	25 人	・筆記用具等
英 会 話	トラビス・ フリンク	水	10月 1,8,15日 22日 11月 5,12,19日 26日 12月3,10日	19:00 20:30	30 人	・筆記用具等
ヘルシー節約 クッキング	武田 真由美	木	10月 2,9,23日 30日 11月 6,13,27日 12月 4,11,25日	10:30 12:00	20 人	・包丁 ・エプロン ・希望する方のみ (ごはん)持参 材料費 (1回300円 10回3,000円)
アートフラワー	広野 カズ子	火	10月 7,14日 21,28日 11月 11,18,25日 12月 2,9,16日	10:00 12:00	20 人	・はさみ ・ピンセット 材料費 (4,000円程度)
トールペイント	五藤 美保子	火	10月 7,14日 12月 2,9,16日	14:30 16:30	10 人	筆・グレイズ(平筆) 3/4インチ ・平筆2号,平筆8号 ・丸筆4号,丸筆0号 エプロン 材料費 (1,500円程度)
簡単エクサ サイズで 代謝アップ	与能本 和憲	金	10月 10,17,24日 11月 7,14,21日 28日 12月 5,12,19日	14:45 15:45	40 人	・トレーニング ウェア ・室内用運動靴 ・汗拭きタオル ・バスタオル(大判) ・飲み物

※駐車場が狭いのでご注意ください。

【募集期間】平成20年9月5日(金)から9月22日(月)必着
【定員等】①定員超過の講座は抽せんといたします。抽せんの結果は落選者のみに9月27日までハガキで連絡いたします。
②抽せん日「9月24日(水)午前10時(公開抽せん)抽せん場所」小松島市中央会館
③定員に満たない講座は、引き続き受け付けいたしません。

【申込方法】受けたい講座名・お名前・年齢・性別・ご住所・電話番号を明記の上「ハガキ」、「FAX」および「直接申込」のいずれかの方法でお申し込みください。
電話でのお申し込みは受け付けいたしません。
お申し込みおよびお問い合わせは、小松島市中央会館 〒773-0003小松島市松島町5番6号(電話&FAX32・2030)まで。
※1人2講座まで受講できません。
※受講希望状況により開講講座が変更になることがあります。

地域包括支援センターからのお知らせ

【介護予防健康教室】 受講者募集

〜いつまでも元気に暮らすために〜

65才以上の市民の方ならどなたでも参加できます。

▼平成20年9月10日(水)

テーマ「認知症の基本的知識

〜基本的知識とケアを中心として〜

講師 城西病院 精神科医 植村 桂次 先生

【時間】午後2時〜3時30分(受付・午後1時30分)

※筆記用具をご持参ください。

▼平成20年9月18日(木)

テーマ「貯筋体操」

3回目は、運動不足解消のための体操を紹介します。

講師 小松島病院リハビリテーション部
理学療法士 渡辺 竜 先生

【時間】午後1時30分〜3時(受付・午後1時)

※筆記用具・タオル・水分補給用の飲料等をご持参ください。

※介護予防健康教室のお申し込みは不要、受講料は無料です。

市総合福祉センターで行います。直接、会場へお越しください。

【元氣高齢者パワーアップ事業】 参加者募集

みんなで楽しく運動を始めてみませんか?

【参加対象者】

①65歳以上の小松島市民で、介護認定を受けていない方

②階段の昇り降りが不自由なく行える方

③医師からの運動制限を受けていない方

④から③の全てに該当し、日頃から運動不足を感じている方

【開催日】10月1日〜12月24日の毎週水曜日

午後3時30分から午後4時30分まで

【事業内容】ストレッチ、筋力トレーニング等

【実施場所】市総合福祉センター機能訓練室

【申込方法】9月17日(水)までに電話でお申し込みください。

※応募多数の場合は、抽選となります。