

始めませんか？ 生き生きライフ

介護予防講座の案内

後期 10月～3月

【お問い合わせ・申込先】

市社会福祉協議会地域包括支援センター
TEL 33・4040 / FAX 33・4042

介護予防教室

テーマ別に軽い運動を紹介。

申込不要、受講料無料。直接ご来場ください。

場所 市総合福祉センター (13:30～15:00)

- 10月15日(月) 全身ストレッチ
- 10月29日(月) 肥満予防
- 11月12日(月) 音楽療法
- 11月29日(木) 貯筋体操：スロートレーニング
- 12月12日(水) 肩こり予防
- 1月11日(金) 認知症予防
- 2月13日(水) すっきり快眠法：尿失禁予防
- 3月11日(月) 老化予防：体力テスト
- 3月26日(火) 頭の体操：認知力テスト

※飲料水などは、各自でご持参ください。

地域サロン

地域の方が主体となり簡単な体操などを行います。お気軽にご参加ください。

【ニュータウンおしゃべりサロン】

場所 小松島ニュータウン自治会館
(毎月第3木曜日 13:00～)

【和田島みさきおしゃべりサロン】

場所 コミュニティ交流センターみさき
(毎月第1木曜日 14:00～)

【南サロンのぞみ】

場所 南小松島公民館
(毎月第3水曜日 13:30～)

【坂野サロン】

場所 高塚集会所
(毎月第1・第3木曜日 9:30～)

【サロンしらさぎ】

場所 立江公民館
(毎月第4木曜日 13:30～)

【はなみづきの会】

場所 江田会堂
(毎月第2・第4火曜日 13:00～)

脳の楽習教室

※テキスト代として、
1ヶ月700円必要

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テキストを使用。

参加希望者は、10月19日までに市地域包括支援センターへお申し込みください。

場所 市総合福祉センター
(毎週水曜日 9:30～11:20)

- 11月7、14、21、28日
- 12月5、12、19、26日
- 1月9、16、23、30日
- 2月6、13、20、27日
- 3月6、13、27日

**要申込！
参加者募集中**

※介護認定を受けていない方に限ります。
※定員40名を超えた場合、抽選となります。

阿波踊り体操教室

市内2箇所で実施します。

申込不要、受講料無料。直接ご来場ください。

場所 市総合福祉センター
(毎月第2水曜日 10:00～11:00)

- 10月10日、11月14日、12月12日
- 1月9日、2月13日、3月13日

場所 坂野公民館 ※室内シューズが必要です。
(毎月第3木曜日 10:00～11:00)

- 10月18日、11月15日、12月20日
- 1月17日、2月21日、3月21日

※飲料水などは、各自でご持参ください。

笑って元気！ パワフルクラブ

申込不要、受講料無料。直接ご来場ください。

◆わらいヨガ◆

場所 市総合福祉センター
(毎月第1水曜日 10:00～11:00)

- 10月3日、11月7日、12月5日、
- 1月16日、2月6日、3月6日

◆羽衣体操◆

場所 市総合福祉センター
(毎月第3金曜日 13:30～14:30)

- 10月19日、11月16日、12月21日、
- 1月18日、2月15日、3月15日

※飲料水などは、各自でご持参ください。