

# 今日から始める 介護予防

ずっと元気で  
いてね!



## 介護予防講座のご案内（10月～平成26年3月）

介護予防とは、介護が必要な状態にならないように心や体の衰えを予防・改善しようとする取り組みです。いつまでも元気に自分らしく輝くために、始めてみませんか？

小松島市内在住の65歳以上の方が対象で、各講座とも申込不要、受講料無料です。直接会場へお越しください。※飲料水などは各自でご持参ください。

詳しくは、市社協地域包括支援センター（TEL 33・4040 / FAX 33・4042）まで。

### 介護予防健康教室

テーマ別に、講義と軽い運動の実技を一緒に行います。

【場所】市総合福祉センター（13：30～15：00）

- 10月 7日(月) チューブ運動で膝痛予防
- 10月 21日(月) こむらがえり予防運動
- 11月 11日(月) 肥満予防
- 11月 29日(金) うつ・認知症予防
- 12月 11日(水) 棒・ペットボトルを使って肩こり、肩痛予防

平成26年

- 1月 21日(火) 健口教室：口は健康の入り口
- 2月 14日(金) 冷え性・便秘・不眠予防
- 3月 11日(火) ボール運動で腰痛予防
- 3月 25日(火) 楽しみながら運動習慣を！

### 阿波踊り体操教室

市内2か所の会場で、阿波踊り体操を行っています。普段、運動不足を感じている方にお勧めです。

◎ 市総合福祉センター

【日程】毎月第2水曜日（10：30～11：30）

10月9日、11月13日、12月11日  
平成26年1月8日、2月12日、3月12日

◎ 坂野公民館

坂野公民館に参加される方は、室内シューズが必要です。

【日程】毎月第3木曜日（10：00～11：00）

10月17日、11月21日、12月19日  
平成26年1月16日、2月20日、3月20日

### 笑いヨガ

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

【場所】市総合福祉センター

【日程】毎月第1水曜日（10：00～11：00）

11月6日、12月4日  
平成26年1月15日、2月5日、3月5日

※平成26年1月の開催は、第3水曜日の15日となっています。

### 羽衣体操

「羽衣体操」で楽しく体を動かしてみませんか？

【場所】市総合福祉センター

（13：30～14：30）

【日程】平成26年1月10日(金)、2月7日(金)、  
3月7日(金)

