

# みなと小松島スポーツクラブ

クラブ事務局 (☎38・1713)

●11/16(土)に体力測定を行います。会員以外の方も参加お待ちしております！

| 種目                                       | 場所         | 実施日  |
|--|------------|--|
| 卓球<br>(10:00~12:00)                      | メイン        | 11/16(土)・30(土)                                 |
| 卓球(水曜サークル)<br>(10:00~12:00)              | 〃          | 11/6(水)・13(水)・20(水)・27(水)・12/4(水)(非会員1,000円/月) |
| 卓球(金曜サークル)<br>(10:00~12:00)              | サブコート      | 11/8(金)・15(金)・22(金)(非会員1,000円/月)               |
| バドミントン<br>(10:00~12:00)                  | メイン        | 11/16(土)・30(土)                                 |
| ソフトバレー<br>(13:30~15:30)                  | 〃          | 11/16(土)・30(土)                                 |
| ソフトテニス<br>(16:00~18:00)                  | 〃          | 11/16(土)・30(土)                                 |
| ジュニア体操<br>(13:30~14:30)<br>(14:30~15:30) | サブコート      | 11/16(土)・30(土)                                 |
| 阿波踊り体操<br>(13:45~14:30)                  | 武道館        | 11/9(土)  |
| 太極拳<br>(14:30~16:00)                     | 〃          | 11/9(土)  |
| 健康体操3B<br>(14:00~15:30)                  | 〃          | 11/16(土)・30(土)                                 |
| 柔道<br>(14:00~16:00)                      | 〃          | 11/9(土)・16(土)                                  |
| 健康からだ教室<br>(10:00~11:30)                 | 〃          | 11/12(火)・19(火)・26(火)・12/3(火)                   |
| フラダンス<br>(19:30~21:00)                   | ふれあいセンターⅡ  | 11/16(土)                                       |
| 健康ヨガ<br>(13:30~15:00)                    | 〃          | 11/5(火)・12(火)・19(火)・26(火)・12/3(火)              |
| 自力整体<br>(10:00~11:30)                    | 〃          | 11/8(金)・15(金)・22(金)                            |
| 陸上<br>(16:00~)                           | あいさいスタジアム  | 11/9(土)・16(土)・23(土)                            |
| チャレンジスポーツ<br>(19:00~20:00)               | 勤労青少年ホーム4F | 11/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)                      |
| 写経・お話し<br>(19:30~21:00)                  | 体育館会議室     | 11/25(月)                                       |

## ごみ収集のルールを守りましょう

小松島市では、各家庭から家庭ゴミを出す場合は、小松島市の指定袋に入れて収集日当日の朝8時30分までに出すルールとなっていますが、最近、ゴミをきちんと分別していないものや、指定袋以外のものでゴミを出すなどのルール違反が一部で見受けられます。

ゴミを分別していないものや指定袋でないものなどは、収集しません。ご注意ください。

必ず決められたルールを守り、マナーと常識のある行動をお願いします。



【お問い合わせ先】

市環境衛生センター(TEL32・8290/FAX32・8295)まで。

## 今日から始める介護予防！

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

### 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。

#### 『肥満予防』

小松島病院理学療法士

米川恭平先生

【日時】 11月11日(月)

午後1時30分～午後3時

【会場】

市総合福祉センター

#### 『うつ・認知症予防』

小松島病院作業療法士

角野國雄先生

【日時】 11月29日(金)

午後1時30分～午後3時

【会場】

市総合福祉センター

### 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。

【日時】 11月6日(水)

午前10時～午前11時

【会場】

市総合福祉センター



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(TEL33・4040/FAX33・4042)まで。