



介護予防でいきいきとした生活を!

市地域包括支援センター (TEL33・4040/FAX33・4042)

市介護福祉課介護保険担当 (TEL32・3507/FAX35・0272)



介護予防ってなあに?

たまにはデパートで買い物をしたいとか、遠く離れた家族に会いに行きたいとか…。人にはそれぞれ望む生活がありますが、年を重ね、病気や煩わしさなどから少しずつ活動範囲が狭まり、いつの間にかその希望をあきらめ、できないが増えてしまっています。

介護予防事業では、使用しないことにより衰えてきた機能に着目し、その機能の改善を図り、断念していたことに再び取り組めるようお手伝いすることを目的に、高齢者一人ひとりがいきいきとした生活を続けるためのプログラムを策定しています。

小松島市在住の概ね65歳以上の方が対象で、参加費は無料です。(一部テキスト代がかかります。)プログラムに参加して、心身ともに健やかな生活を続けていきませんか?

開催スケジュールなどは次頁をご覧ください。

新・元気アップ教室、脳の楽習教室に関しては事前申し込みが必要です。
電話でお申し込みください。その他の講座は直接会場へお越しください。
【お問い合わせは】市地域包括支援センター (☎33・4040) まで

地域サロンの紹介

地域サロンとは、血圧などの健康チェック、頭と体を使ったゲームや体操などを通して、地域の方との交流を深める目的で行っています。現在、小松島市内6ヶ所で、地域の方が主体となり開催しています。気軽に参加できますので、市地域包括支援センター (☎33・4040) までお問い合わせください。

【ニュータウンおしゃべりサロン】

毎月第3木曜 (午後)
和田島ニュータウン自治会館にて開催

【みさきサロン】

毎月第1木曜 (午後)
みさきコミュニティーにて開催

【南サロンのぞみ】

毎月第3水曜 (午後)
南小松島公民館にて開催

【坂野サロン】

第1・第3木曜 (午前)
坂野集会所にて開催

【立江サロン】 (4月～月1回を予定)

立江公民館にて開催

【江田サロン】第2・第4月曜 (午後2時から午後4時まで)

江田町会堂にて開催



〈地域サロンの様子〉