

介護予防健康教室

テーマ別に運動方法を紹介し、軽い運動を一緒に行います。

場所 市総合福祉センター (13:30 ~ 15:00)

- 4月23日(火) 介護予防で健康寿命をのばす
- 5月14日(火) 脳卒中予防
27日(月) 毎日の食事で生活習慣病予防
- 6月13日(木) 健口体操で表情豊かに
24日(月) 健口教室：口の中を大切にしよう！
- 7月18日(木) 食事で健康づくり：賢く食べれば活き活き元気
- 8月21日(水) 姿勢を良くして円背予防
- 9月13日(金) タオルを使った運動で転倒予防
27日(金) 認知症予防と対策・対応

※申込不要、受講料無料。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。

笑いヨガ

笑いヨガで楽しい時間を過ごしてみませんか？

場所 市総合福祉センター
(毎月第1水曜日 10:00 ~ 11:00)

5月1日、6月5日、7月3日、8月休み、9月4日

※申込不要、受講料無料。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。



※脳の楽習教室は、事前の申込が必要です。

【お問い合わせ・申込先】

市社協地域包括支援センター
(TEL 33・4040 / FAX 33・4042)

介護予防講座の案内

前期 4月 ~ 9月

■小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。



脳の楽習教室

要申込

〈参加者募集中〉

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。

※テキスト代として、1ヶ月700円必要です。

場所 市総合福祉センター
(毎週水曜日 9:30 ~ 11:20)

- 5月1日、8日、15日、22日、29日
- 6月5日、12日、19日、26日
- 7月3日、10日、17日、24日、31日
- 8月7日、21日、28日
- 9月4日、11日、18日、25日

参加希望者は、市地域包括支援センターへ4月18日までに
お申し込みください。

※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、阿波踊り体操を行います。

場所 市総合福祉センター
(毎月第2水曜日 10:30 ~ 11:30)

4月10日、5月8日、6月12日
7月10日、8月休み、9月11日

場所 坂野公民館
(毎月第3木曜日 10:00 ~ 11:00)

4月18日、5月16日、6月20日
7月18日、8月休み、9月19日

※坂野公民館に参加される方は、室内シューズが必要です。

※申込不要、受講料無料。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。