

## 地域包括支援センター からのお知らせ

### ◆介護予防健康教室

小松島市内在住の65歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

受講料無料、申し込みは不要です。運動のしやすい服装でお越しください。

#### 【テーマ】「体をつくるスロートレーニング」

【講師】小松島病院リハビリテーション部 理学療法士 渡辺 竜 先生

【日時】5月22日(金) 午後1時30分から3時まで  
(受付:午後1時から)

【場所】市総合福祉センター

【準備物】バスタオル(体操の時に床に敷き、使用します)  
筆記用具・タオル・水分補給のための飲料等

#### 【テーマ】「認知症予防」

【講師】徳島大学総合科学部 准教授 三浦 哉 先生

【日時】6月5日(金) 午後1時30分から3時まで  
(受付:午後1時から)

【場所】市総合福祉センター

【準備物】筆記用具・タオル・水分補給のための飲料等

### ◆阿波おどり体操教室

【日時】毎月第2水曜日 午前10時から11時まで  
今月は、5月13日

【場所】市総合福祉センター 機能訓練室

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  
(市総合福祉センター内 ☎33・4040) まで。

## こまつしま 総合型地域スポーツクラブ

2009年度入会申込みまだまだ受付中、仲間と楽しく  
身体を動かしていい汗をかきましょう。

★訂正 健康ヨガの実施時間が変わります。13:30～  
15:00になります。4月号で14:00スタートに  
なりましたが13:30スタートと変更します。  
ご協力のほど宜しくお願い致します。

### 【実施予定表】

種目・時間・場所	月・日・曜日											
	5/8 (金)	9 (土)	12 (火)	15 (金)	16 (土)	19 (火)	22 (金)	23 (土)	26 (火)	30 (土)	6/2 (火)	5 (金)
卓球 (10:00～12:00)	メイン				○			○		○		
バドミントン (10:00～12:00)	"				○			○		○		
ソフトバレー (14:00～16:00)	"				○			○		○		
ソフトテニス (16:30～18:30)	"				○			○		○		
健康体操3B (10:00～11:30)	武道館	○		○			○					○
阿波踊り体操 (14:00～14:30)	"		○		○							
太極拳 (14:30～16:00)	"		○		○							
フラダンス (19:30～21:00)	"				○			○				
健康ヨガ (13:30～15:00)	立江ふれあい会館			○			○			○		○
ジョギング (16:00～)	あいさいスタジアム		○		○			○				
ニュースポーツ (13:00～)	南小松島小学校体育館(第1・第3日曜日)											

★動きやすい服装・屋内シューズ・水分等をご用意ください。  
★健康ヨガに参加される方は敷物をお持ちください。

お問い合わせは、事務局(高瀬 ☎37・1402)  
または市立体育館(吉岡 ☎38・1788)まで。

## ポンスターバンク

# 小松島けいりん



ポンスター

- 電話投票番号 733 # 1
- ▽SSシリーズ(GI)岸和田 場外
  - 5月3日(日)・4日(祝)・5日(祝)
  - ▽一宮記念(GIII)場外
  - 5月7日(木)・8日(金)・9日(土)・10日(日)
  - ▽防府(FI)場外
  - 5月11日(月)・12日(火)・13日(水)
  - ▽第2回前節(FII)
  - 5月14日(木)・15日(金)・16日(土)
  - ▽全プロ花月園(FII)9R併売
  - 5月15日(金)・16日(土)
  - ▽松山(FI)場外
  - 5月17日(日)・18日(月)・19日(火)
  - ▽広島(FI)場外
  - 5月20日(水)・21日(木)・22日(金)
  - ▽別府記念(GIII)場外
  - 5月23日(土)・24日(日)・25日(月)・26日(火)
  - ▽高知(FI)場外
  - 5月27日(水)・28日(木)・29日(金)
  - ▽宇都宮記念(GIII)場外
  - 5月30日(土)・31日(日)・6月1日(月)・2日(火)
  - ▽松山(FI)場外
  - 6月3日(水)・4日(木)・5日(金)
  - ▽江田SC:7時20分から発売
  - ▽サテライト鴨島:7時30分から発売

## 皆さんのお役に立ちます! 総務省無料行政相談開催

5月18日(月)から24日(日)までの一週間は「春の行政相談強調週間」です。

国、県、市などの行政に関する苦情や要望、意見などをお聞きし、それらの解決を図り、行政運営の改善に反映させるのが総務省の行政相談制度です。行政相談強調週間は、この制度を広く皆さんにご利用いただくため、全国一斉に実施しているものです。

この週間で、地元行政相談委員が徳島行政評価事務所の支援を受け、次のとおり行政相談所を開設いたします。相談は無料で、秘密は固く守りますのでお気軽にご相談ください。

【日時】5月25日(月) 午前10時から午後3時まで

【場所】小松島市役所

お問い合わせは、市秘書人事課秘書広報係(市役所2階 ☎32・3812)まで。