



自衛隊

幹部候補生募集



■受験資格等

募集種目	資格	受付期間	試験日	
自衛隊 幹部 候補生	一般 ・技術	22歳以上26歳未満 22歳未満の者は大卒（見込含）	4月1日(水) ～5月12日(火)	1次：5月16日(土)・17日(日) (17日は飛行要員のみ) 2次：6月16日(火)～18日(木) 3次：2次試験合格者のみ行います。
	医歯 ・薬剤	専門の大卒（見込含） 20歳以上30歳未満 薬剤は26歳未満 薬学修士学位取得者は28歳未満	4月1日(水) ～5月12日(火)	1次：5月16日(土) 2次：6月16日(火)～18日(木) 3次：2次試験合格者のみ行います。

お問い合わせ先：自衛隊阿南地域事務所（阿南市富岡町内町164）☎0884-22-6981

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 受講者募集

【テーマ】「貯筋体操」

【講師】小松島病院リハビリテーション部
理学療法士 若松 正人 先生

【日時】4月28日(火) 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

【対象者】小松島市内在住の65歳以上の方

【準備物】筆記用具・タオル・水分補給用の飲料等

※受講料無料、申し込みは不要です。運動しやすい服装でお越しください。



◆元気高齢者パワーアップ事業 参加者募集

【事業内容】小松島病院・小松島リハビリテーションクリニック、リハビリテーション部の指導で、ストレッチや筋力トレーニング等を行います。

【実施期間】5月13日から7月29日までの毎週水曜日
(午後3時30分から4時30分まで)

【場所】市総合福祉センター 機能訓練室

【対象者】①65歳以上の小松島市民（原則、介護認定を受けていない方）②階段の昇り降りが不自由なく行える③医師からの運動制限を受けていない。①から③の全てに該当し、日ごろから運動不足を感じている方。

【申込方法】4月17日(金)までに、電話で市社会福祉協議会地域包括支援センターへお申し込みください。

※応募多数の場合は抽選、後日、決定通知を郵送します。

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年度の申し込みはお済みですか？
まだの方は市立体育館内で受け付けています。

【実施予定表】

種目	月・日	場所	4/10	4/11	4/14	4/17	4/18	4/21	4/24	4/25	4/28	5/8	5/9
		曜日	(金)	(土)	(火)	(金)	(土)	(火)	(金)	(土)	(火)	(金)	(土)
卓球・バドミントン (10:00~12:00)		メイン		○			○						
ソフトバレー (14:00~16:00)		"		○			○						
ソフトテニス (16:30~18:30)		"		○			○						
ニュースポーツ (14:00~16:00)		トレーニング室		○			○						
フットサル (17:00~19:00)		"		○			○						
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)		"		○			○						
ヨガ (14:00~15:30)		立江ふれあい会館			○			○			○		
親子あそび (10:30~12:00)		"		○						○			
ジョギング (16:00~)		あいさいスタジアム		○			○			○			○

★動きやすい服装・屋内シューズ・水分等は用意ください。
★ヨガ参加の方は敷物を持って来てください。

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。