

# 介護予防講座のご案内

(10月～平成29年3月)

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

※暴風雨などにより教室を中止する場合があります。



## 【お問い合わせ先】

市社会福祉協議会地域包括支援センター  
(横須町11番7号、市総合福祉センター内)  
☎33・4040/FAX33・4042

## 介護予防健康教室

### 会場：櫛淵公民館

【日時】10月7日(金)午後1時30分～3時

【テーマ】腰痛・膝痛予防

【講師】小松島病院 理学療法士 幸坂 直樹 先生

### 会場：市総合福祉センター

【日時】10月17日(月)午後1時30分～3時

【テーマ】秋の健康づくりガーデニング

【講師】シルバー大学校ガーデニング講師  
米田 博 先生

※材料費(鉢・用土・花苗)400円必要です。

### 会場：泰地総合センター

【日時】10月25日(火)午後1時30分～3時

【テーマ】羽衣体操で貯筋運動

【講師】健康運動指導士 武市 美津子 先生

〈今後の予定〉

### 会場：市総合福祉センター

11月9日(水)、12月9日(金)、12月21日(水)、1月25日(水)

### 会場：芝田多目的研修センター 11月15日(火)

### 会場：小松島厚生福祉解放センター 11月30日(水)

※テーマと講師は毎回異なり、各月の広報こまつしまでお知らせします。

## 阿波踊り体操教室

会場：市総合福祉センター 第2水曜の午前10時～11時(10月12日、11月9日、12月14日、1月11日、2月8日、3月8日)

## 脳トレクラブ活き生き

脳を活性化するための簡単な「読み書き」、「音読」、「計算」、「体操」などを身近な地域で行っています。

会場：和田島公民館 第1金曜の午後2時～3時  
(10月14日(第2金曜)、11月4日、12月2日、1月6日、2月3日、3月3日)

※対象は和田島町・間新田町・和田津開町在住の方です。

会場：北小松島公民館 第3木曜の午後1時30分～2時30分(10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月16日)

会場：養護老人ホーム松寿園 第3月曜の午前10時～11時(10月17日、11月21日、12月19日、1月16日、2月20日、3月27日(第4月曜))

会場：田浦地区コミュニティ集会所 第1水曜の午後1時30分～2時30分(10月5日、11月2日、12月7日、1月11日(第2水曜)、2月1日、3月1日)

※対象は児安校区在住の方です。

会場：市総合福祉センター 第4木曜の午前9時30分～10時30分(10月27日、11月24日、12月22日、1月26日、2月23日、3月23日)

会場：高塚集会場(坂野町) 第3木曜の午前9時30分～11時(10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月16日)

会場：横須老人憩いの家 第2木曜の午後1時30分～3時30分(10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月9日)

会場：坂野公民館 第3火曜の午前10時～11時(10月18日、11月15日、12月20日、1月17日、2月21日、3月21日)

会場：中央会館 第1火曜の午前9時30分～10時30分(11月8日(第2火曜)、12月6日、1月10日(第2火曜)、2月7日、3月7日)

## 法務局からのお知らせ 相続登記はお早めに

土地や建物の相続による所有権移転登記は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請が必要です。

相続登記をしないまま放置すると、相続人が所在不明になるなどして相続分を確定することが困難となります。トラブルを未然に防ぐためにもお早めに相続登記をしませんか。

徳島県司法書士会では、相続登記に関する無料相談を予約制により行っています。

相続登記に関する無料相談は、予約専用電話(☎088・657・7191)まで。

## 第42回秋の山野草展

入場無料です。ぜひお越しください。

【日時】10月8日(土)～9日(日)  
午前9時～午後5時  
(9日は午後4時まで)

【場所】市中央会館

詳しくは、小松島みちくさ

山草会(今川☎090・89

72・8391)まで。