

平成21年度 小松島市高齢者教室 = 受講生募集 =

高齢者が自己管理に努め、年齢にふさわしい知識や教養を正しく身につけていただくために開催しますので、多数ご参加ください。

回	日 時	学 習 内 容	内 容	講 師 ・ 助 言 者	場 所
1	8月18日(火) 午前10時～ 11時30分	開 講 式			市保健センター 2 F (多目的室)
		高齢者の交通安全	講話	小松島警察署交通課長	
2	9月10日(木) 午前10時～ 11時30分	鳥インフルエンザについて 〔食の知お届け講座〕	講話	徳島県危機管理部 県民くらし安全局	市保健センター 2 F (多目的室)
3	10月30日(金) 午前10時～ 11時30分	病気になるない生き方 冷え性気になりませんか？ 冷え性体質改善法ほか	講話	元徳島市老人クラブ連合会事務局長 吉野 彭幸	市保健センター 2 F (多目的室)
4	11月12日(木) 午後1時～ 3時30分	芸 能 大 会			ミリカホール (ホール)
		閉 講 式			

※講師の都合などにより変更することがあります。

お問い合わせは、市教育委員会生涯学習課（市立図書館3階 ☎32・2700）まで。

地域包括支援センター からのお知らせ

◆介護予防健康教室の開催

【テーマ】「腰痛体操 その1」

【講 師】小松島リハビリテーションクリニック
理学療法士 山口 和也 先生

【日 時】8月17日(月) 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（横須町11番7号）

【対象者】小松島市在住の65歳以上の方

【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。
運動のしやすい服装でお越しください。

※受講料無料、申し込み不要。直接会場へお越しください。

◆いきいき健康づくり教室の参加者募集

【テーマ】ダンベル・チューブを使った運動など

【講 師】徳島大学大学院 准教授 三浦 哉 先生

【日 時】9月25日から12月11日までの毎週金曜日
午前の部：午前10時から正午(ふれあいセンター立江)
午後の部：午後1時から3時(市総合福祉センター)

※教室の開始・終了時には、体力測定を行います。

【対象者】①小松島市在住の65歳以上の方(原則、介護認定をお持ちでない方) ②医師からの運動制限を受けていない方 ③階段の昇り降りに支障がない方 ①から③の全てに該当し、3ヶ月間継続して参加可能な方

【申込方法】8月14日(金)までに、電話にて下記まで。
※参加費無料、各教室30名程度、応募多数の場合は抽選。

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

暑さに負けない身体を、無理をせず、マイペースで作っていきましょう。暑い季節です。水分は喉が渴いたなあと感じる前、早目早目にとりましょう。

クラブの正式名称の応募をお待ちしています。こんなのが好いなと思ったら即、応募!!

【実施予定表】

種目・時間・場所	月・日・曜日											
	8/6 (木)	7 (金)	8 (土)	18 (火)	21 (金)	22 (土)	25 (火)	28 (金)	9/1 (火)	4 (金)	5 (土)	
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 (16:00~18:00)	〃		○			○					○	
阿波踊り体操 (14:00~14:30)	武道館		○								○	
太極拳 (14:30~16:00)	〃		○								○	
フラダンス (19:30~21:00)	〃					○					○	
健康体操3B (10:00~11:30)	立江ふれあい会館		○		○			○		○		
健康ヨガ (13:30~15:00)	〃			○			○		○			
ゆかた着付け (19:30~21:00)	〃	○										
ジョギング (16:00~18:00)	あいさいスタジアム		○			○					○	

★動きやすい服装・屋内シューズ・水分等はご用意ください。

★健康体操3Bが立江ふれあい会館になっています。ご注意ください。

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。