

高齢者教室—受講生を募集!

受講を希望される方は、市生涯学習課（TEL 32・2700 / FAX 33・1230）までお申し込みください。

第1回 講演：「捨て方上手」「生活上手」の方法

講師：徳島県建築士会所属 杉本真理子先生

【日時・場所】8月22日(木) 午前10時～(市立図書館3階)

第2回 講演：「水と健康」

講師：放送大学客員教授 本仲純子先生

【日時・場所】8月29日(木) 午前10時～(市立図書館3階)

第3回 講演：「振り込め詐欺に遭わないために」

講師：小松島警察署生活安全課長 青木博志先生

【日時・場所】9月26日(木) 午前10時～(市立図書館3階)

第4回 芸能大会

【日時・場所】10月10日(木) 午後1時～(市ミリカホール)

詳しくは、(公社)小松島市シルバ
ー人材センター (TEL 35・10
55 / FAX 32・0888) まで。
E-Mail :
info@komatsushima.v-city.jp

また、併せて同事業をお手伝い
していただける会員の方も募集し
ます。市内在住で60歳以上の方
が募集対象者です。

今日から始める介護予防!

小松島市内在住で65歳以上の方が対象です。

◆ 介護予防健康教室

テーマ『姿勢を良くして円背予防』

講師：小松島病院 理学療法士 田中俊輔先生

申込不要、受講料無料。参加ご希望の方は、直接会場へお越しください。

【日時】8月21日(水) 午後1時30分～午後3時

【会場】市総合福祉センター (横須町11番7号)

◆ 出張講座のご案内

テーマ『羽衣体操で筋肉を貯めて快適生活!』

講師：健康運動指導士 武市美津子先生

原則65歳以上で10～15名程度の団体(近所同士、趣味仲間、婦人会、老人会など)でお申し込みください。

なお、講座費用は無料ですが、申込団体が開催場所を準備してください。

【申込締切日】9月10日(火)

※講座は1時間程度を予定しています。市社会福祉協議会地域包括支援センターと相談のうえ、開催日時などを決定します。

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 (TEL 33・4040 / FAX 33・4042) まで。

