

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いので、周囲の人が『ゲートキーパー』となって、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが大切です。

相談したいと思ったら、悩まず話をしてみませんか。

相談窓口		電話番号	開設時間
徳島保健所		088・602・8905	8:30～17:00 月～金 ★
精神保健福祉センター (とくしま自殺予防センター)		088・602・8911	9:00～16:00 月～金 ★
いのちの希望	本部(徳島)	088・623・0444	24時間 ☆
	県南(阿南)	0884・23・4440	18:00～21:00 ☆
市保健センター		0885・32・3551	8:30～17:15 月～金 ★

【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎32・3551 / FAX 32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

★は祝日、年末年始を除く

☆は年末年始を除く

介護予防講座 のご案内

介護予防健康教室

テーマ 口から始まる介護予防
～在宅歯科診療を中心に～

【講師】 小松島市・勝浦郡歯科医師会
木下歯科医院 院長 木下 直人 先生

【日時】 9月8日(木) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター(横須町11番7号)

テーマ 腰痛・膝痛予防
～足腰強化で楽しく生活～

【講師】 小松島リハビリテーションクリニック
理学療法士 米川 恭平 先生

【日時】 9月12日(月) 午後1時30分～3時

【会場】 小松島公民館(神田瀬町2番63号)

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

※飲料水などは各自でご持参ください。



テーマ 笑いヨガ

【講師】 ラフターヨガ インターナショナルティー
チャー 岩野 沙織 先生

【日時】 9月27日(火) 午後1時30分～3時

【会場】 坂野公民館(坂野町字平田24番地の2)

※室内シューズが必要です。

阿波踊り体操

【日時】 9月14日(水) 午前10時～11時

【会場】 市総合福祉センター(横須町11番7号)

【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

☎33・4040 / FAX 33・4042