



介護予防講座のご案内（平成30年4月～9月）



小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。申込不要、受講料無料です。参加ご希望の方は直接、会場へお越しください。※阿波踊り体操教室は、小松島市内在住の方が対象（年齢制限なし）です。

脳トレクラブ “生き生き”

脳を活性化する為の『体操』、簡単な『音読』、『計算』などを身近な地域で行っています。認知症予防に今から楽しく脳トレを始めませんか。

会場	日程	時間	その他
和田島公民館	【毎月第1金曜日】4月6日、5月11日(第2金曜日)、6月1日、7月6日、8月休み、9月7日	午後2時～3時	
北小松島公民館	【毎月第3木曜日】4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、8月16日、9月20日	午後1時30分～ 2時30分	
養護老人ホーム 松寿園	【毎月第3月曜日】4月16日、5月21日、6月18日、7月23日(第4月曜日)、8月20日、9月10日(第2月曜日)	午前10時～11時	
田浦地区コミュニ ティー集会所	【毎月第1水曜日】4月4日、5月2日、6月6日、7月4日、8月1日、9月5日	午後1時30分～ 2時30分	対象は児安校区在住の方です。
市総合福祉セン ター	【毎月第4木曜日】4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、8月23日、9月27日	午前9時30分～ 10時30分	
高塚集会所	【毎月第3木曜日】4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、8月16日、9月20日 ※日時は変更する場合があります。	午前9時30分～ 11時	初めて参加される方は事前に御連絡ください。
横須老人憩いの家 松寿会	【毎月第2木曜日】4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、8月休み、9月13日	午後1時30分～ 3時	
坂野公民館	【毎月第3火曜日】4月17日、5月15日、6月19日、7月17日、8月休み、9月18日	午前10時～11時	室内シューズが必要です。
中央会館	【毎月第1金曜日】4月6日、5月11日(第2金曜日)、6月1日、7月6日、8月3日、9月7日	午前9時30分～ 10時30分	

介護予防健康教室【今後の予定】テーマと講師は各回異なり、各月の広報こまつしまでお知らせします。

テーマ 健康づくりガーデニング

～野菜づくり・花づくりで毎日をいきいき～

【講師】 シルバー大学ガーデニング講師
米田 博 先生

【日時】 4月13日(金) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター

※材料費(鉢・用土・花苗)400円必要です。

テーマ 交通安全講習

～高齢者の自動車運転について～

※座ってできる阿波踊り体操「高齢ドライバー編」も行います。

【講師】 小松島警察署 交通課

【日時】 4月27日(金) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター

阿波踊り体操教室 ※年齢制限はありません

【会場】 市総合福祉センター

【日時】 毎月第2水曜日 午前10時～11時
(4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、
8月休み、9月12日)

【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 / FAX 33・4042