

# ～今日から始める介護予防～ 介護予防講座のご案内 (10月～平成27年3月)



## 【お問い合わせ・申込先】

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、総合福祉センター内)  
☎33・4040 / FAX 33・4042

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。 ※暴風雨などにより教室を中止する場合があります。

## 介護予防健康教室

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

【会場】市総合福祉センター

【日程】時間は午後1時30分～3時

10月6日(月)

テーマ：体力測定(身長・握力・片足立ちなど)  
と「ストレッチについて」

講師：小松島病院 理学療法士 細川 貴史 先生

10月20日(月)

テーマ：骨粗しょう症を予防する食事(試食あり)

講師：小松島市社会福祉協議会地域包括支援  
センター 管理栄養士 赤木 和美

11月17日(月) 楽しみながら運動習慣を

11月26日(水) 音楽療法「歌って聴いて健康体操」

12月15日(月) 腰痛予防

平成27年

1月16日(金) 口腔機能について

2月9日(月) 羽衣体操で貯筋運動を!

2月27日(金) 笑いヨガ

3月12日(木) 体力測定「ウォーキングについて」

3月未定 薬の服用について

## 65歳からの男性料理教室 参加者募集

～仲間で楽しく、調理をし、  
キッチンデビューしてみませんか?～

正しい食生活を身につけ、身体機能維持などの介護予防を図る事を目的とした教室です。基礎的な調理実習を経験し家庭で実践しましょう。

初心者歓迎!簡単らくらく家庭料理、お味噌汁からはじめます。ご希望の方は、市社会福祉協議会地域包括支援センターまで電話(☎33-4040)にてお申し込みください。

【申込締切日】10月17日(金)まで

【日程】時間は午前9時30分～正午(受付9時～)

1回 10月31日(金) 2回 11月21日(金)

3回 12月12日(金)

【会場】市総合福祉センター2階 調理室

【対象者】市内在住の65歳以上の男性

【募集人数】16名

(定員に達し次第、募集終了します)

【食材費】1回 500円

【内容】講義と調理実習

【持ち物】筆記用具、エプロン、三角巾

## 阿波踊り体操教室

市内2か所の会場で阿波踊り体操を行っています。普段、運動不足を感じている方におすすめで、シニア編・基本編・肩こり腰痛解消編など、体に合った阿波踊り体操を始めませんか!

申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

※坂野公民館に参加される方は、室内シューズが必要です。



【会場】市総合福祉センター

【日程】毎月第2水曜日(2月のみ第1水曜日)の  
午前10時30分～11時30分

10月8日、11月12日、12月10日、

平成27年1月14日、2月4日、3月11日

【会場】坂野公民館

【日程】毎月第3火曜日の午前10時～11時

10月21日、11月18日、12月16日、

平成27年1月20日、2月17日、3月17日