

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。
申込不要、受講料無料。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。



介護予防健康教室

口腔機能 ～ムセ予防について～

講師：小松島病院 言語聴覚士
中村 吉伸 先生

【日時】1月16日(金) 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)

阿波踊り体操

※次の2か所の会場で行います。

【日時】1月14日(水)
午前10時30分～11時30分
【会場】市総合福祉センター

【日時】1月20日(火) 午前10時～11時
【会場】坂野公民館 ※室内シューズが必要です。

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(☎33・4040/FAX33・4042)まで。

生涯骨太クッキング 参加者を募集



小松島市食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)が開催する料理教室に参加しませんか?日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん入ったメニューをご紹介します!

参加を希望される方は、市保健センター(☎32・2500)へ1月23日(金)までにお申し込みください。

【対象者】バランス食に関心のある20歳以上の市民

【日時】2月2日(月) 10:00～13:00

【場所】市保健センター
(小松島町字新港9-10)

【料金】無料

【定員】先着20名

※必ず事前にお申し込みください。

【お問い合わせ・申込先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎32・2500/FAX32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

Let
Cooking!



松苗B

柚子の香の机上にあふる木頭句座
身に入むや難を逃れし観世音(渡岸寺)
朝まだき薄ら日の中蓮根振る
残照の余呉湖鎮もる暮の秋
賤ヶ岳関のこえとも木の実降る
さまざまの落葉あつまる社かな
振炬燵幼二人のかくれ家に
木の影を映し障子の白白し
ほっとする茶室一輪石落の花
七五三母の晴着のよく似合う

具出 節
澤井 英子
竹内奈緒美
加林 悠
島田 菊美
四宮 幸弘
内多とも子
吉田 五月
東根 米
前原 泉

県内で、ここにしかない面白さ!

小松島けいりん

— 電話投票番号73# —



開催
日程

ポスター

▼立川(GⅢ)場外	1月6日(火)・7日(水)
▼和歌山(GⅢ)場外	1月10日(土)・11日(日)・12日(祝)・13日(火)
▼大宮(GⅢ)場外	1月15日(木)・16日(金)・17日(土)・18日(日)
▼高松(FⅠ)場外	1月19日(月)・20日(火)・21日(水)
▼いわき平(GⅢ)場外	1月22日(木)・23日(金)・24日(土)・25日(日)
▼広島(FⅠ)場外	1月28日(水)・29日(木)・30日(金)
▼奈良(GⅢ)場外	1月31日(土)・2月1日(日)・2日(月)・3日(火)
▽サテライト鴨島・7時30分から発売	