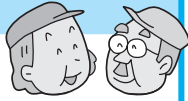


今日から始める介護予防!

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

効果的なウォーキングと体力測定 ～体力年齢を知ってロコモを予防しよう～

講師：小松島病院 理学療法士 田中 俊輔 先生
【日時】 3月12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)

くすりの基本 ～飲み方・気をつけること～

講師：徳島赤十字病院 薬剤師 森井 聖二 先生
【日時】 3月18日(水) 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】 3月11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】 3月17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 / FAX 33・4042) まで。

幹部自衛官として陸・海・空 自衛隊で勤務しませんか?

平和を仕事にする『やりがいと誇りある職業』
 として防衛省自衛隊を検討してみませんか?

資料請求、手続きの要領、受験についての相談など、お気軽に自衛隊阿南地域事務所までご連絡ください。詳しい内容を説明いたします。

自衛隊幹部候補生 試験情報

【受付期間】 5月1日(金)まで

【1次試験日程】 5月16日(土)

【1次試験会場】 海上自衛隊松茂基地

区分	資格
一般	22歳以上26歳未満の者 修士課程修了者等は28歳未満
薬剤科	20歳以上28歳未満かつ専門の大学卒業者(見込み含)
歯科	20歳以上30歳未満かつ専門の大学卒業者(見込み含)

お問い合わせは、自衛隊阿南地域事務所 (☎0884・22・6981) まで。

航標 小松島句会

野水仙咲くことのみを想いおり
 春の雨送る我が子に母の傘
 野仏の膝の陽だまり落の蔓
 孫達と内緒話や春炬燵
 冬耕の土より蛙転げ出る
 うぐいすの声に押されて山登る
 降る雪や紅引くときは口すぼめ
 木苺の花は真白や野の仏
 月の乗かと臘梅の咲きにけり
 空海と歩く山坂花馬酔木

泉 千草
 江川 啓子
 岸野 久子
 武田マサ子
 多田 純子
 中原久美子
 西岡 かず
 濱田カノエ
 増田 憲子
 米田 鳴海

県内で、ここにしかない面白さ! 小松島けいりん



開催日程

— 電話投票番号73# —

- ▼高知(FI)場外
 3月5日(木)・6日(金)
- ▼名古屋(GIII)場外
 3月7日(土)・8日(日)・9日(月)・10日(火)
- ▼武雄(FI)場外
 3月11日(水)・12日(木)・13日(金)
- ▼高松(FI)場外
 3月14日(土)・15日(日)・16日(月)
- ▼日本選手権競輪(GI)京王閣 場外
 3月17日(火)・18日(水)・19日(木)・20日(金)
- 21日(祝)・22日(日)
- ▼防府(FI)場外
 3月23日(月)・24日(火)・25日(水)
- ▼WJC福井(FI)場外
 3月29日(日)・30日(月)・31日(火)
- ▽サテライト鴨島・7時30分から発売