

～今日から始める介護予防～ 小松島市内在住の65歳以上の方が対象です

介護予防講座のご案内 (4月～9月)



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。 ※4月21日のみ材料費が必要です。

【会場】市総合福祉センター

【日程】時間は午後1時30分～3時

4月10日(金) テーマ：腰痛予防～1日15分から始める腰痛体操～

講師：小松島病院理学療法士
山口 和也 先生

4月21日(火) テーマ：豊かな生活とガーデニング



講師：シルバー大学校ガーデニング講師 米田 博 先生

※材料費(鉢・用土・花苗)400円必要

5月13日(水) 認知症予防～ひらめき!! 頭をいきいき活性化～

5月29日(金) よりよく食べて体力維持～食事バランスって何だろう?～

6月12日(金) 膝痛予防～いつまでも元気に歩こう～

6月22日(月) 音楽で健康体操～リズムに合わせて身体を動かそう～

7月 9日(木) 中高年に多く見られる眼科疾患

8月19日(水) 脳血管障害予防～運動で元気なからだを目指そう～

9月 7日(月) 認知症予防～接し方と脳トレ～

9月25日(金) 羽衣体操で貯筋運動を!!

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います。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

◆市総合福祉センター

(毎月第2水曜日 午前10時～11時)

4月8日、5月13日、6月10日、
7月8日、8月休み、9月9日

◆坂野公民館 ※室内シューズが必要です。

(毎月第3火曜日 午前10時～11時)

4月21日、5月19日、6月16日、
7月21日、8月休み、9月15日

「元気アップ教室」

前期(5月～7月)参加者募集

音楽に合わせてステップ運動やマット運動などを行います。受講料無料です。ご希望の方は、4月20日(月)までに市社会福祉協議会地域包括支援センターへ電話にてお申し込みください。

※同教室は中期(9月～)と後期(1月～)も予定しています。

【日程】5月14・21・28日、6月4・11・18・25日、7月2日(計8回)

【時間】午後1時30分～2時30分
(午後1時受付開始)

【会場】市総合福祉センター2階大会議室

【講師】小松島病院理学療法士

【対象者】階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限をうけていない方で、昨年度の後期元気アップ教室に参加されていない方

【募集人数】36名 ※定員を超えた場合は抽選です。

第11期「脳の楽習教室」 参加者募集

音読や簡単な計算で元気な頭脳を目指します。東北大学の川島隆太教授監修のテキストを使用。ご希望の方は、4月30日(木)までに市社会福祉協議会地域包括支援センターへお申し込みください。

【日程】6月3日から11月25日までの毎週水曜日午前中(計24回)

※5月20日(水)午前10時～11時に教室説明会を予定しています。

【会場】市総合福祉センター2階会議室

【対象者】過去に同教室を受講されておらず、介護認定を受けていない方

【募集人数】25名 ※定員を超えた場合は抽選です。

【受講料】1か月千円(テキスト代)

お申し込み・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(総合福祉センター内 ☎33・4040/FAX33・4042)まで。