

骨（ほね）の検診（前腕骨X線検査）

18歳以上の市民（妊娠中の方、手のふるえなどがある方は受診できません。）で検診を希望される方は、市保健センター（☎32・3551または☎32・2500）までお申し込みください。

【受付数】 1日先着120名
（1時間40名）の予約制

【申込期間】 8月28日（金）まで



※市国保加入者の方は、国民健康保険被保険者証をご持参ください。

※生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になりますので、お申し込みの際にお知らせください。

実施日	会場	受付時間	料金
9月3日（木）	市保健センター	午後 1時30分～ 4時30分 （予約制）	600円 （市国保加入者 400円）
9月10日（木）			

【お問い合わせ・申込先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎32・3551または☎32・2500

／FAX32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

介護予防講座のご案内

「元気アップ教室」中期（9月～11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。参加ご希望の方は、9月4日（金）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。

※同教室は後期（1月～）も予定しています。

【日程】 9月30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18日（毎週水曜日）

【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受けていない方で、今年度の前期元気アップ教室に参加されていない方を対象とし、かつ、介護認定を受けていない方

【募集人数】 32名

※定員を超えた場合は、抽選となります。

小松島市内在住で65歳以上の方が対象です。飲料水、タオルなどは各自でご持参ください。

介護予防健康教室

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。

【テーマ】 脳血管障害予防

～運動で元気なからだを目指そう～

【講師】 小松島病院 理学療法士

伊槻 圭祐 先生

【日時】 8月19日（水） 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター

【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、市総合福祉センター内）

☎33・4040／FAX33・4042

